

A close-up photograph of a woman with brown hair, wearing a denim jacket, smelling a pink flower. The background is a blurred garden with green foliage and other pink flowers. The overall mood is peaceful and natural.

BARMER

Balance-Check

Mit innerer Balance

zu mehr Leistungsstärke

Ein gesunder Ausgleich zwischen Arbeit und Privatleben ist für die meisten Berufstätigen sehr wichtig. Auch wenn der Better-Life-Index der OECD seit Jahren einen Rückgang bei der Zufriedenheit von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern zu verbuchen hat. Wie steht es um die Work-Life-Balance in Ihrem Betrieb?

Die Herzratenvariabilität, also die Schwankung der Herzfrequenz während und durch die Atembewegung, gibt Aufschluss über die innere Regulations- und Regenerationsfähigkeit. Anhand der grafischen Darstellung der Herzrate ermitteln wir mit Hilfe eines Ohrclips die individuelle Stressbelastung und Regulationsfähigkeit Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und vergleichen diese mit der jeweiligen Altersgruppe.

Mit innerer Balance

zu mehr Leistungsstärke

Wie kann man Stressbelastungen vorbeugen? Regulationsfähigkeit ist in allen Lebenslagen notwendig, damit ein Mensch sowohl körperlich als auch seelisch angemessen regenerieren kann. Bei negativem Stress ist diese Regulationsfähigkeit eingeschränkt und muss trainiert werden. Mit unserem computergestützten Feedback lässt sich die individuelle Stresskompetenz Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bestimmen. Darauf aufbauend können entsprechende Gesundheitsangebote entwickelt werden.



Vorteile für Arbeitgeber

- Kostenlose Herzratenvariabilitätsmessung
- Persönliche und individuelle Belastungsprofile
- Beratung zur Stärkung der seelischen und körperlichen Widerstandskraft

Sie möchten in Ihrem Unternehmen

einen Balance-Check durchführen?

Der Balance-Check ist ein wichtiger Baustein der betrieblichen Gesundheit. Der individuelle Test dauert wenige Minuten und wird von qualifizierten Beraterinnen und Beratern Firmengesundheit organisiert und begleitet. Für eine Einzelmessung und Beratung sollten Sie ein Zeitfenster von 10 bis 20 Minuten einplanen. Die Ergebnisse werden erfasst und den Teilnehmern ausgehändigt. Zur weiteren Gesundheitsberatung stehen Ihnen und Ihren Mitarbeitern unter anderem unterstützende Medien der BARMER zu den Themen Stressbewältigung und Entspannung zur Verfügung.

