

police

November / Novembre / Novembre 2019 · www.vspb.org · www.fsfp.org

Gemeinsam für eine gesunde Sicherheit 6

Assemblée d'automne de l'USPRO 32

Campionati Svizzeri di Unihockey 2019 49



Gemeinsam für eine gesunde Sicherheit

Der VSPB hat einen Vertrag mit DI MIND abgeschlossen.

FÜR DEN VSPB: MAX HOFMANN, GENERALSEKRETÄR VSPB; FOTO: DI MIND

DI MIND®

Liebe Kolleginnen und liebe Kollegen

Der VSPB kann ein sehr interessantes Mitgliederangebot vorstellen. Mit DI MIND haben wir eine Zusammenarbeit vereinbaren können, die euch einen Vorteilspreis bei der HRV-Messung bietet.

Programm «Resource Management HRV by DI MIND» für mehr Balance im Leben

Den anforderungsvollen Job als Polizist/in mit Partnerschaft, Kinder und Hobbys unter einen Hut zu bringen, verlangt Organisationstalent, aber auch einen optimalen Umgang mit den eigenen Ressourcen.

Langanhaltende Perioden mit Stress und ohne genügend Erholung können zu einer ernsthaften Überlastung und vollständigen Erschöpfung führen. Das von DI MIND verwendete Lifestyle-Assessment von Firstbeat kann unzureichende Erholungsniveaus erkennen, bevor sie zu einem ernstem Problem werden. Das schafft Bewusstsein und ermöglicht euch, präventive Lösungen zu ergreifen, damit ihr stets einen entscheidenden Schritt voraus seid. Für allfällige medizinische Abklärungen arbeiten wir zusammen mit Dr. Dieter Kissling vom ifa in Baden.

Die HRV-Messung ist das Kernstück des Programms von DI MIND. Sie ermöglicht die Visualisierung des täglichen Umgangs mit euren Ressourcen und zeigt, wie ihr diese besser einsetzen

könnt. Es ist ein eindrückliches Instrument, um die ideale Balance zwischen Belastung und Erholung persönlich zu erkennen und zu erlangen.

Während drei, fünf oder maximal sieben Tagen wird mit der wissenschaftlichen Methode von Firstbeat eure Herz-Raten-Variabilität (HRV) aufgezeichnet. Konkrete Daten zu Stress, Schlaf, Arbeit, Freizeit und körperlichen Aktivitäten werden dokumentiert, analysiert und mit eurem persönlichen Online-Tagebuch abgestimmt. Im Auswertungsgespräch (persönlich oder via Videokonferenz) wird der ausführliche Bericht mit konkreten Feedbacks und spezifischen Handlungsoptionen besprochen. Ihr erhält einen eindrücklichen Einblick in euren Lebensstil, der Sie entweder bestätigen oder aufrütteln wird. So oder so, ein wichtiger Schritt zu mehr Lebensqualität.

Neben dem Programm «Resource Management HRV by DI MIND» bieten wir mit unserem Netzwerk von Spezialisten zudem massgeschneiderte Coaching- und Beratungsangebote in der ganzen Schweiz.

Das Angebot ist schweizweit und in allen vier Landessprachen für euch und eure im gleichen Haushalt lebenden Familienangehörigen möglich. Alle weiteren Informationen sowie den Link zur Onlinebuchung findet ihr unter www.vspb.org/dimind. Der VSPB dankt DI MIND für die Zusammenarbeit und die Möglichkeit dieser Vorteilsbedingungen. ■

Programm «Resource Management HRV by DI MIND» für mehr Balance im Leben



messen



sehen



verstehen



leben

Ensemble pour une sécurité saine

La FSFP a conclu un contrat avec DI MIND.

POUR LA FSFP: MAX HOFMANN, SECRÉTAIRE GÉNÉRAL FSFP; PHOTO: DI MIND

DI MIND®

Chers collègues,

La FSFP peut présenter à ses membres une offre très intéressante. Nous avons mis sur pied avec DI MIND un partenariat qui vous permet de faire mesurer la variabilité de votre fréquence cardiaque VFC à un prix avantageux.

Programme «Resource Management HRV by DI MIND» pour plus d'équilibre dans la vie

Réunir sous un même toit la vie en couple, les enfants et le travail nécessite des compétences organisationnelles, mais aussi une utilisation optimale de ses propres ressources.

Des périodes de stress prolongées et un manque de récupération peuvent entraîner de graves surmenages et de l'épuisement. Le Lifestyle Assessment de Firstbeat, utilisée par DI MIND, peut détecter des niveaux de récupération inadéquats avant qu'ils ne deviennent un problème grave. Cela crée une prise de conscience et vous permet de prendre des solutions préventives pour que vous ayez toujours une longueur d'avance décisive. Pour toute évaluation médicale, nous collaborons avec le Dr Dieter Kissling de l'Institut de médecine du travail/ifa à Baden.

La mesure de la VFC est au cœur du programme de DI MIND. Elle vous permet de visualiser le traitement quotidien de vos ressources et de montrer comment mieux les utiliser. C'est un outil

impressionnant pour se connaître personnellement et atteindre l'équilibre idéal entre stress et récupération.

Pendant trois, cinq ou sept jours au maximum, la méthode scientifique de Firstbeat enregistre la variabilité de votre fréquence cardiaque (VFC). Des données concrètes sur le stress, le sommeil, le travail, les loisirs et l'activité physique sont répertoriées, analysées et comparées à votre journal personnel en ligne. Lors de la discussion d'évaluation (en personne ou par vidéoconférence), le rapport détaillé sera discuté avec un retour particulier et des options d'action spécifiques. Vous aurez un aperçu impressionnant de votre style de vie qui vous confortera ou vous secouera. De toute façon, ce sera une étape importante vers une meilleure de qualité de vie.

Outre le programme «Resource Management HRV by DI MIND», notre réseau de spécialistes propose également des services de coaching et de conseil sur mesure dans toute la Suisse.

L'offre est disponible dans toute la Suisse et dans les quatre langues nationales pour vous et les membres de votre famille vivant sous le même toit. Toutes les informations complémentaires ainsi que le lien vers la réservation en ligne sont disponibles sur www.fsf.org/dimind. La FSFP remercie DI MIND de sa coopération et de la mise à disposition de ces conditions avantageuses. ■

Programme «Resource Management HRV by DI MIND» pour plus d'équilibre dans la vie



mesurer



voir



comprendre



vivre

Insieme per una sana sicurezza

La FSFP ha firmato un contratto con DI MIND.

PER LA FSFP: MAX HOFMANN, SEGRETARIO GENERALE FSFP; FOTO: DI MIND

DI MIND®

Care colleghe e cari colleghi

LA FSFP può presentare un'offerta di adesione molto interessante. Con DI MIND siamo stati in grado di organizzare una collaborazione che vi offre un prezzo vantaggioso per la misurazione HRV.

Programma «Resource Management HRV by DI MIND» per un maggiore equilibrio nella vita

Per combinare un lavoro impegnativo come poliziotto con il partenariato, i bambini e gli hobby richiede talento organizzativo, ma anche un uso ottimale delle proprie risorse.

Periodi di stress di lunga durata e senza sufficiente recupero possono portare a gravi sovraccarichi e a un completo esaurimento. Il Firstbeat Lifestyle Assessment utilizzato da DI MIND può rilevare livelli di recupero insufficienti prima che questi diventino un problema serio. Questo crea consapevolezza e consente di adottare soluzioni preventive per essere sempre un passo avanti. Collaboriamo con il Dr. Dieter Kissling della ifa di Baden per qualsiasi chiarimento medico.

La misurazione HRV è il fulcro del programma DI MIND. Permette di visualizzare la gestione quotidiana delle risorse e mostra come utilizzarle al meglio. Si tratta di uno strumento im-

pressionante per identificare personalmente e raggiungere l'equilibrio ideale tra stress e recupero.

Per tre, cinque o al massimo sette giorni, il metodo scientifico di Firstbeat registra la tua variabilità della frequenza cardiaca (HRV). I dati concreti sullo stress, il sonno, il lavoro, il tempo libero e l'attività fisica sono documentati, analizzati e allineati con il tuo diario personale online. Nella discussione di valutazione (di persona o in videoconferenza), la relazione dettagliata viene discussa con feedback concreti e opzioni d'azione specifiche. Otterrete una visione impressionante del vostro stile di vita, che vi confermerà o vi scuoterà. In ogni caso, un passo importante verso una migliore qualità della vita.

Oltre al programma «Resource Management HRV by DI MIND», la nostra rete di specialisti offre anche servizi di coaching e consulenza su misura in tutta la Svizzera.

L'offerta è disponibile in tutta la Svizzera e in tutte e quattro le lingue nazionali per voi e i vostri familiari che vivono nella stessa famiglia. Tutte le ulteriori informazioni e il link alla prenotazione online sono disponibili all'indirizzo www.fsf.org/dimind. La FSFP ringrazia DI MIND per la collaborazione e la possibilità di queste condizioni vantaggiose. ■

Programma «Resource Management HRV by DI MIND» per un maggiore equilibrio nella vita



misurare



vedere



capire



vivere