



messen



sehen



verstehen



leben

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

Langanhaltende Perioden mit Stress und ohne genügend Erholung können zu einer ernsthaften Überlastung und vollständigen Erschöpfung führen. Eine Hochrechnung im Rahmen des Job-Stress-Index 2020 der Gesundheitsförderung Schweiz zeigt, dass durch die Reduktion von arbeitsbezogenem Stress schweizweit ein ökonomisches Potenzial von rund 7,6 Milliarden Schweizer Franken ausgeschöpft werden könnte – und dies bereits bei einem ausgeglichenen Verhältnis von Ressourcen und Belastungen.

Somit ist klar, dass weitsichtige Arbeitgeber jetzt in die Balance der Mitarbeitenden investieren. Nur wer weiss, was seinem Körper guttut und den optimalen Umgang mit seinen Ressourcen kennt, hält auch höheren Belastungen stand. Genau da setzt das Programm «myResource Management HRV by DI MIND» mit der Messung der Herz-Raten-Variabilität an. Sie ermöglicht die Visualisierung des täglichen Umgangs mit den persönlichen Ressourcen und zeigt, wie sie diese besser und gesünder einsetzen können.

Mit dem Programm «myResource Management HRV by DI MIND» wurden bereits viele Polizistinnen und Polizisten befähigt, die individuellen Signale ihres Körpers besser zu erkennen und zu interpretieren sowie geeignete Massnahmen zu entwickeln, um die Herausforderungen im Polizeiberuf zu meistern. Während drei, fünf oder maximal sieben Tagen wird – mit der wissenschaftlichen Methode aus dem Spitzensport – 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 wird der ausführliche Bericht mit konkreten Feedbacks und spezifischen Handlungsoptionen besprochen. Das schafft Bewusstsein und ermöglicht präventive Lösungen zu ergreifen und somit einen wichtigen Schritt für mehr Lebensqualität zu machen. Dies gilt nicht nur für Polizistinnen und Polizisten, sondern für alle.

Mit dem Programm von DI MIND erhalten sie einen eindrücklichen Einblick in ihren Lebensstil, der entweder bestätigt oder aufrüttelt! So oder so, ein wichtiger Schritt zu mehr Lebensqualität und auch Produktivität.

Die Ergebnisse der individuellen HRV-Messungen unterliegen dem Datenschutz. Als Option kann der Arbeitgeber bzw. Auftraggeber aber ein ausführliches anonymisiertes Resümee mit Erkenntnissen und Rückmeldungen der Teilnehmenden sowie Handlungsempfehlungen der Experten von DI MIND dazubuchen.

Programmoptionen	Kosten in CHF
Programm «myResource Management 72h-HRV by DI MIND» Die HRV-Messung geht über 72 Stunden bzw. 3 Tage (2 Arbeitstage und 1 Ruhetag)	495.00
Programm «myResource Management 120h-HRV by DI MIND» Die HRV-Messung geht über 120 Stunden bzw. 5 Tage (3 Arbeits- und 2 Ruhetage)	550.00
Programm «myResource Management 168h-HRV by DI MIND» Die HRV-Messung geht über 168 Stunden bzw. 7 Tage (5 Arbeits- und 2 Ruhetage)	599.00
Resümee für den Auftraggeber Erkenntnisse und Handlungsempfehlungen der Spezialisten von DI MIND	80.00
Die Preise verstehen sich exkl. Projektmanagementkosten und Spesen. Diese werden bei konkreten Angaben zum Programmumfang ermittelt und offeriert. Zudem gewährt DI MIND ab 50 Messungen einen Mengenrabatt.	

Weitere Informationen zum Programm erhalten Sie unter www.dimind.ch/hrv oder anlässlich eines kostenlosen Vorgesprächs (persönlich oder via Videokonferenz).