



BLUELIGHT HEALTH CONGRESS by DI MIND | INFORMATION SUR LA MÉTHODE UTILISÉE
Programme GSE «Resource Management HRV by DI MIND»
pour les corps de police et les représentants des employés

Des employés en bonne santé valent leur pesant d'or dans les moments difficiles. C'est pourquoi la gestion de la santé au travail est une importante clé du succès. Une gestion systématique de la santé en entreprise peut réduire le stress lié au travail et augmenter la productivité. Pour les collaborateurs des organisations à feu bleu, le programme Lifestyle de DI MIND, avec son approche globale, s'est avéré être un instrument de GSE très utile. Cela inclut la relation entre le stress et la récupération, la capacité à se régénérer (pendant les pauses, le temps libre et le sommeil) ainsi que la forme physique.

Pour que la police soit en mesure de garantir la sécurité, les agents de police doivent être en mesure de tirer parti de toutes leurs capacités. En plus d'une bonne santé et d'une bonne forme physique, la résilience, c'est-à-dire la capacité de faire face au stress et la force intérieure, est une condition de base pour cela. Cependant, seuls ceux qui savent ce qui est bon pour leur corps et comment utiliser au mieux leurs ressources peuvent résister aux tensions et aux contraintes sans cesse croissantes. Les policiers pratiquent quotidiennement un sport mental de haute performance. C'est pourquoi le spécialiste de la prévention de la santé DI MIND, travaille depuis plusieurs années avec la méthode scientifique VFC qui a fait ses preuves dans le sport de haut niveau. En particulier pour des sujets aussi complexes que le stress et le burn out, la quantification médico-scientifique a longtemps été un grand défi. Avec la mesure de la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC), une méthode fiable a été développée pour visualiser le stress et ses conséquences. Cette méthode est un paramètre reconnu par la médecine traditionnelle pour la détection des états de santé et de maladie et donc considérée comme une technologie clé pour la gestion de la santé personnelle et professionnelle du futur.

Grâce au programme personnalisable de DI MIND avec la mesure de la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) le, les employeurs et les organisations de employés peuvent jouer un rôle progressiste et responsable. Outre les mesures existantes en matière de gestion de la santé au travail et de formation, les employés disposeront d'un nouvel outil pour promouvoir leur santé personnelle et améliorer leur résilience, leur récupération et leur gestion du stress. Car le sentiment d'avoir le contrôle de sa propre santé peut être une incitation à améliorer la qualité de la gestion durable de dite santé pour des collaborateurs plus autonomes en la matière.

Ce document présente la méthode en détail et contient des indications de prix pour la calculation. Sur la base du retour du responsable de la part du client, DI MIND établit une offre définitive.

La VFC (variabilité de la fréquence cardiaque) décrit la capacité du cœur à modifier en permanence l'intervalle de temps entre deux battements et à s'adapter ainsi de manière souple à des défis en constante évolution. Grâce au programme de la GSE «Resource Management HRV by DI MIND», les employés sont en

mesure de mieux reconnaître et d'interpréter les signaux individuels de leur corps et de développer des mesures appropriées pour maîtriser les défis de la vie quotidienne (travail et vie privée).

Partie du programme «myResource Management HRV by DI MIND»

Après une instruction en groupe d'environ 1 heure, chaque participant enregistre sa variabilité de fréquence cardiaque (VFC) pendant 3 (2 jours de travail et 1 jour de congé), 5 (3 jours de travail et 2 jours de congé) ou 7 jours (5 jours de travail et 2 jours de congé). Les participants trouveront également les informations relatives à la mise en œuvre du programme sur un site de référence mis à leur disposition en ligne et pourront contacter à tout moment l'équipe d'assistance de DI MIND. En parallèle, les participants tiennent un journal en ligne de leur vie quotidienne. Cela permet de lier directement les activités quotidiennes aux réactions physiques. Une fois la mesure terminée, l'équipe DI MIND analyse les données et prépare un rapport complet.



Ensuite, lors de la réunion d'évaluation, le rapport individuel est discuté avec des commentaires précieux et des points d'action spécifiques pour améliorer le bien-être, la santé, la forme physique et les performances. Outre des données spécifiques sur le stress, le sommeil et les ressources physiques, la mesure de la VFC offre une vision unique du mode de vie de chaque collaborateur et révèle quelles activités ont un impact sur le corps au quotidien et de quelle manière. Cela peut permettre aux participants d'expérimenter ou d'être renforcés dans leur sens de « ce qui est bon pour leur corps ». C'est pourquoi le rapport attribue un code couleur aux différentes réactions physiologiques de l'organisme. Cela permet de s'assurer que les participants comprennent également leurs réactions. Ainsi, les participants reconnaissent :

- » **quelles sont les activités qui provoquent du stress (en rouge)**
- » **comment se déroule leur récupération pendant la journée et pendant le sommeil (en vert)**
- » **l'effet de l'activité physique ainsi que les éventuelles unités d'entraînement (en bleu)**



En outre, le graphique des ressources physiques montre si les ressources personnelles augmentent ou diminuent pendant la période de mesure. Ceux qui savent comment gérer de manière optimale leurs propres ressources physiques peuvent également résister à un stress plus important et trouver le bon « équilibre vie privée-travail ». Le sentiment de « tenir sa santé entre ses propres mains » est immensément stimulant et permet d'améliorer la qualité de la gestion durable de la santé pour des collaborateurs plus autonomes en la matière.

L'évaluation utilisée permet également de déterminer le niveau de forme actuel sur la base de 30 minutes de marche rapide. L'évaluation du niveau de forme actuel qui en résulte encourage toujours les participants à devenir plus actifs.



Partie complémentaire du programme «Évaluation de la valeur VO2max»

Avec la partie complémentaire du programme «**Évaluation de la valeur VO2max**», les employés actifs apprennent à s'entraîner encore plus efficacement. Lors de ce processus, chaque unité d'entraînement est analysée et discutée en détail. Si vous le souhaitez, élaborera notre partenaire "JMT - Jonas Müller Training" des plans d'entraînement individuels sur la base de ces résultats.

Partie du programme «Résumé pour le client»

Après les mesures, une enquête en ligne est réalisée, qui peut être complétée par des questions ciblées du client. Avec la partie du programme «**Résumé pour le client**», il obtient un document de travail parfait pour la gestion de la santé en entreprise. Les résultats des mesures individuelles de la VFC sont soumis à la protection des données, c'est pourquoi ils ne peuvent être inclus dans le résumé. Ce dernier comprend le retour d'information des enquêtes en ligne, les conclusions des entretiens d'évaluation et les recommandations d'action de l'équipe DI MIND fondées sur les mesures de la VFC ainsi que certains éléments d'évaluation de groupe anonymisés.

Prix par personne comme base de l'offre :

- » Partie «**myResource Management 72h-HRV by DI MIND**» (3 jours) : CHF 396.00* au lieu de CHF 495.00
- » Partie «**myResource Management 120h-HRV by DI MIND**» (5 jours) : CHF 440.00* au lieu de CHF 550.00
- » Partie «**myResource Management 168h-HRV by DI MIND**» (7 jours) : CHF 479.20* au lieu de CHF 599.00
- » Partie complémentaire du programme «**Évaluation de la valeur VO2max**» > CHF 50.00
- » Partie «**Résumé pour le client**» > CHF 80.00

Au vu de la collaboration avec la Fédération Suisse des Fonctionnaires de Police FSFP, DI MIND accorde aux sections, aux corps de police ainsi qu'aux écoles de police un rabais de 20% sur la partie du programme «myResource Management 72h-HRV by DI MIND ()». Les prix ne comprennent pas les coûts de gestion du programme, les dépenses et la TVA. Ceux-ci seront déterminés et précisés en détail lorsque des informations spécifiques sur la portée du programme seront fournies.*

Visitez aussi : www.dimind.ch/bgm-hrv.

Témoignages de policiers de Suisse et d'ailleurs

