

STRESS-CHECK IN IHREM BETRIEB

In einer Zeit des ständigen Wandels ist jeder einzelne Beschäftigte stark gefordert. Neben den körperlichen nehmen auch die psychischen Arbeitsbelastungen zu. Faktoren wie Arbeitsverdichtung, Zeit- und Termindruck erzeugen bei vielen Arbeitnehmern ein Gefühl der Überforderung und kosten sie Kraft, Kreativität und Gesundheit. Zudem sind die steigenden privaten Belastungen nicht zu vergessen. Wer gesund bleiben will, beugt frühzeitig vor.

Dafür bietet die IKK classic ihren Mitgliedsbetrieben einen kostenfreien StressCheck an.

IKK classic StressCheck

Der IKK classic StressCheck ist ein computergestütztes Verfahren zur individuellen Messung der Herzratenvariabilität (HRV). Die HRV-Messung dauert genau eine Minute. Mit einem vorgegebenen Atemrhythmus wird ein Stressreiz gesetzt und gleichzeitig der Puls gemessen. Die HRV-Messung gibt Auskunft, wie gut sich unser vegetatives Nervensystem bzw. unser Körper an unterschiedlichen Belastungen anpassen kann. Diese Anpassungsfähigkeit ist für jeden einzelnen lebenswichtig! Neben den gemessenen HRV-Werten wird zu weiteren Gesundheitsparametern, wie sportliches Verhalten oder persönliches Stressempfinden in einem persönlichen Gespräch, beraten.

Untersuchung und Beratung

Der IKK classic StressCheck dauert circa 30 Minuten und findet ungestört in einem separaten Raum in Ihrem Betrieb statt. Unsere Gesundheitsexperten führen die HRV-Messung durch und beraten Sie im Anschluss. Sie besprechen das Ergebnis sowie individuell abgestimmte Übungen.

Ihre Vorteile auf einen Blick

- IKK classic StressCheck ist kostenlos
- Unkomplizierte und wissenschaftlich fundierte Messung
- ohne Nebenwirkungen
- Wir kommen zu Ihnen in den Betrieb
- Schriftliches Analyse-Ergebnis, das gegebenenfalls auch
- für Ihren Arzt wichtige Informationen liefert
- Wertvolle Tipps für Ihre Gesundheit von unseren Experten
- Jeder kann teilnehmen (keine gesundheitlichen Risiken)

Hinweis

Der IKK classic StressCheck ersetzt weder den Arztbesuch, noch wird die arbeitsmedizinische Betreuung der Betriebe durch die Berufsgenossenschaften oder andere Anbieter berührt.



Sie haben Interesse oder Fragen?

Dann wenden Sie sich bitte an die IKK classic – wir beraten Sie gern!