



messen



sehen



verstehen



leben

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

DI MIND zählt mit seinem Netzwerk von unabhängigen Spezialisten zu einem wichtigen Partner für die persönliche sowie betriebliche Gesundheitsförderung und Prävention. Unter der Leitung von Diana Martinelli fokussiert sich DI MIND auf die Bedürfnisse der Blaulichtorganisationen, medizinischen Fachleuten und Patienten, Sportlern sowie Firmenkunden im In- und Ausland.

Langanhaltende Perioden mit Stress und ohne genügend Erholung können zu einer ernsthaften Überlastung und vollständigen Erschöpfung führen. Darum haben in den letzten Jahren immer mehr Blaulicht-Organisationen wie Polizei, Feuerwehr und Sanität, die Wichtigkeit eines ausgeglichenen persönlichen Ressourcen-Haushalts der Mitarbeitenden erkannt. Mit der Unterstützung von DI MIND werden die Mitarbeitenden mit gezielten Massnahmen im Bereich Ressourcen Management und Stressprävention sensibilisiert und dabei unterstützt, ihr Bewusstsein für die Eigenverantwortung zu entwickeln.

Mit dem Programm «Resource Management HRV by DI MIND» wurde 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. Dabei werden mit Hilfe der wissenschaftlichen Methode des finnischen Unternehmen Firstbeat Technologies Oy die Herz-Raten-Variabilität (HRV) aufgezeichnet, Konkrete Daten zu Stress, Schlaf, Arbeit, Freizeit sowie körperlichen Aktivitäten dokumentiert, von den Spezialisten von DI MIND analysiert und persönlich 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. Für allfällige medizinische Abklärungen arbeiten wir eng mit Dr. Dieter Kissling vom Institut für Arbeitsmedizin ifa in Baden zusammen.

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.

Programmooptionen	Kosten in CHF
<b>Programm «Resource Management 72h-HRV by DI MIND»</b> Die HRV-Messung geht über 72 Stunden bzw. 3 Tage (2 Arbeits- und 1 Ruhetag)	<b>495.00</b>
<b>Programm «Resource Management 120h-HRV by DI MIND»</b> Die HRV-Messung geht über 120 Stunden bzw. 5 Tage (3 Arbeits- und 2 Ruhetage)	<b>550.00</b>
<b>Programm «Resource Management 168h-HRV by DI MIND»</b> Die HRV-Messung geht über 168 Stunden bzw. 7 Tage (5 Arbeits- und 2 Ruhetage)	<b>599.00</b>
<b>Resümee für den Auftraggeber</b> Erkenntnisse und Handlungsempfehlungen der Spezialisten von DI MIND	<b>80.00</b>
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 «Resource Management HRV by DI MIND» erhalten Sie unter [www.dimind.ch/hrv](http://www.dimind.ch/hrv) oder in einem kostenlosen Vorgespräch (persönlich, oder via Videokonferenz).