

Heart2Business – Programminformation

HEART2BUSINESS – “GET INSPIRED“

Sehr geehrte Interessenten,

Seit Jahrhunderten gilt das Herz als Quelle der Gefühle, des Mutes, der Weisheit und als Motor des Lebens. Wir stärken den Herzschlag Ihres Unternehmens!

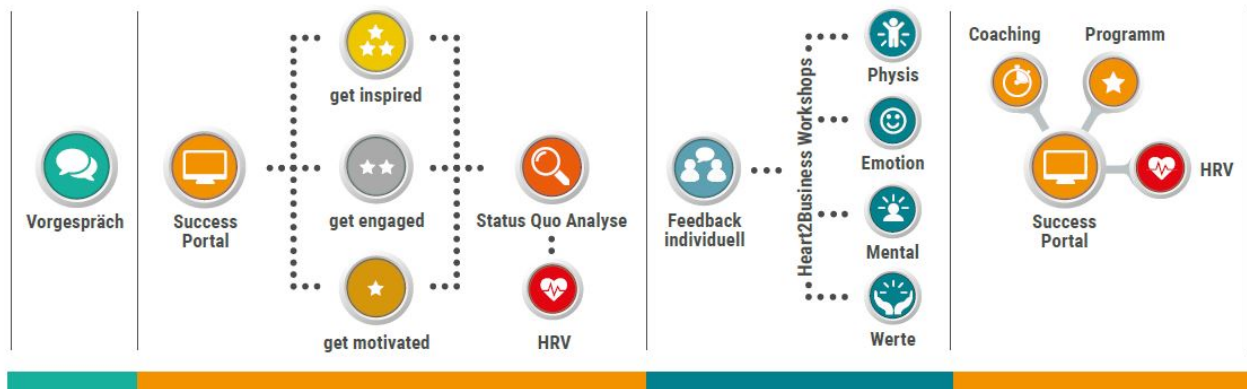
Aus objektiven Daten (HRV-Messung) erstellen wir ein persönliches Profil, ermitteln den Stressindex und können ein individuelles Talentprofil ausarbeiten. Ein umfassendes Verständnis der Ergebnisse hilft dabei, die eigene Fähigkeit zur Selbstanalyse und zum Selbstmanagement zu entwickeln und auszubauen:

Wo liegen meine Stärken und Potenziale? Wie reagiert mein Körper auf Belastungen? Wie gut ist meine Leistungs- und Erholungsfähigkeit entwickelt?

Wir unterstützen Sie in Ihrer Kurskorrektur, um auf die täglichen Herausforderungen gestärkt zu reagieren und die eigenen Potenziale zu entfalten und zu nutzen.

Heart2Business-Modell

12 Monate



Die Teilnahme ist freiwillig! Die individuellen Ergebnisse erhalten nur Sie und werden von Heart2Business nicht an Dritte weitergegeben.

Heart2Business – Programminformation

Ihre Vorteile

- Objektive, persönliche Standortbestimmung der Leistungs- und Erholungsfähigkeit, Gesamtenergie, Schlafqualität und Anspannung
- Bewussterer Umgang mit den eigenen Ressourcen und Talenten
- Reflexion eines typischen 24-Stunden-Tages und den Flow-Situationen
- Erkennen von eigenen Leistungsreserven sowie Energieräubern
- Empfehlungen für das individuelle Stressmanagement
- Prävention – förderlicher Umgang mit Stressoren
- Erlernen von individuellen Stressbewältigungsmethoden und deren Anwendung

Details zur Methode

Die Messung

Was ist die Herzratenvariabilität (HRV)?

Grundlage unserer Analyse ist eine 24h-Messung der Herzratenvariabilität (HRV). Die HRV-Messung bestimmt die Fähigkeit, auf die täglichen Herausforderungen des Lebens zu reagieren. Die Flexibilität, uns auf unsere Umgebung einzustellen, ist ein wichtiger Bestandteil unserer inneren Stärke und Vitalität. Deshalb ist es möglich, anhand der Variabilität der Herzfrequenz auf die Vitalität des menschlichen Organismus zu schließen.

So funktioniert die HRV-Messung

Die HRV-Messung findet an einem typischen Arbeitstag statt. Die Aufzeichnung erfolgt über 24 Stunden mittels eines kleinen Rekorders, der mit 3 Klebeelektroden am Oberkörper befestigt wird und die Herzaktion abtastet. Das EKG-Gerät ist so klein, dass es dezent unter der Kleidung getragen werden kann, Ihre Bewegungsfreiheit wird nicht eingeschränkt! Details zum Messvorgang sowie zum Anlegen des Gerätes erhalten Sie bei Projektstart!



Das Feedback und 12 Monate Begleitung



In einem vertraulichem 4-Augen-Feedback mit einem Heart2Business-Coach (Dauer 60 min.) werden Ihre Ergebnisse im Detail besprochen und Sie erhalten eine umfangreiche Ergebnisdokumentation mit Erläuterungen, Grafiken und persönlichen Empfehlungen. Gemeinsam mit dem Coach werden darauf aufbauend Ziele und Maßnahmen formuliert. Ihr Feedback findet ca. 2 Wochen nach der Messung persönlich oder per Video-Call statt.

Zur langfristigen Unterstützung und Entwicklung Ihrer persönlichen Ziele folgt auf das Feedback eine 12-monatige Begleitung über unser Success-Portal. Sie können Ihre Fortschritte aufzeichnen und mit Ihrem Coach in Verbindung bleiben.