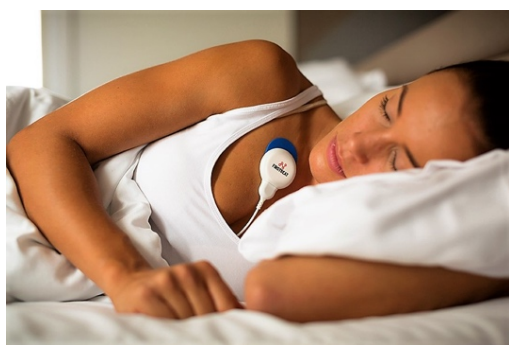


EN OBJEKTIV KARTLÄGGNING AV DITT TILLSTÅND – ETT NULÄGE PÅ INDIVID OCH GRUPP

Skapa en medvetenhet om nuläget och få en utförlig skriftlig rapport med konkreta råd framåt. En mätning som kan göras både för **individer och grupper**.



LIVSSTILSANALYS MED EKG

Vi mäter följande objektiva data:

1. Stress- och återhämtningsbalansen
2. Sömnens återhämtande kvalitet & mängd
3. Hälsoeffekt från fysisk aktivitet
4. Energiförbrukning
5. Konditionsnivå (VO2-max)

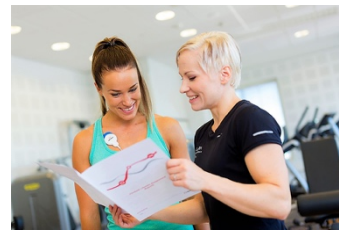
SÅ HÄR GÅR DET TILL:

1. Nulägesmätning & analys

Medarbetarna genomför EKG mätning under 3 – 4 dygn. Resultatet från mätningarna fungerar som underlag och rekommendation för eventuella åtgärder. Det kan exempelvis handla om individuell stresshantering eller annan coaching för att stödja ökad återhämtningsförmåga och prestation.

2. Genomgång & Instruktioner

Varje medarbetare får en individuell genomgång av sin analys & rapport. Detta skapar en medvetenhet om vilket tillstånd som gynnar prestation och återhämtning i vardagens utmaningar.



OBJEKTIVA RESULTAT OCH RAPPORTER

INDIVIDUELL RAPPORT

Livsstilsrapporten från EKG-mätning. Detaljerat resultat för individen i en tydlig livsstilsrapport efter 3 – 4 dygns EKG-mätning.

Rapporten ger information om stress- och återhämtningsbalansen, sömnens kvalitet, fysisk aktivitet och kondition.

GRUPPRAPPORT

Ledningen får en övergripande nulägesbild av gruppens tillstånd. I grupp rapporten förblir individen anonym. Organisationen kan även själv skapa jämförelsetal för exempelvis utveckling, omsättning, sjukfrånvaro eller lönsamhet till gruppens/organisationens tillstånd, konditionsnivå och stressnivå

TRÄNING I MOBILEN – ETT VERKTYG I VARDAGEN

Vid behov av självreglering rekommenderar vi vardaglig träning som ökar individens medvetenhet om vad som skapar ett balanserat tillstånd eller stress. Träningen sker med stöd av en HRV-sensor och ett biofeedback-program i mobilen.

Resultat och feedback från träningen ökar medvetenheten om stress och förmågan att hantera den.



“Livsstilsanalysen var en riktig ögonöppnare för mig”

Robert Karlsson
Professionell golfare

