



## StressPilot Pro

### Herzratenvariabilität

Der Stress Pilot ist ein wissenschaftlich fundiertes Messverfahren, welches die Herzratenvariabilität (HRV) misst. Analysiert und gewichtet werden dabei die HRV-Parameter, welche eine Aussage über die Stressregulationsfähigkeit des Autonomen Nervensystems (ANS) ermöglichen. Die Messung der Herzratenvariabilität (HRV) erfolgt über Pulsabnahme mittels Ohrclips sowie der Signalanalyse durch die bewährte Stress Pilot Hardware.

**FUNKTIONSPRINZIP:** Ein gesundes Herz kann sich sowohl einer Belastung als auch einer Entlastung anpassen. Es schlägt entsprechend schneller oder langsamer. Diese Varianz lässt sich über die Pulsrate messen. Der ermittelte Wert heißt Herzratenvariabilität“ (HRV). Je variabler sich Ihr Herz anpassen kann, umso höher fällt Ihr HRV-Wert aus und umso unbelasteter arbeitet das System.

### INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Die Messung erfolgt im Sitzen mittels Ohrclip
- HRV-Analyse in nur einer Minute
- Anschließendes Auswertungsgespräch (vor Ort Ausdruck)
- Berücksichtigung psychosozialer Komponenten (Stressoren, Resilienz usw.)
- Ergebnisdarstellung als Übersicht sowie als individuelles Stress-Radar
- Grundlage für erfolgreiches Stressmanagement



### ZEIT/ DAUER

ca. 15-20 Minuten/ Person

### ANZAHL TEILNEHMER

5-12 Teilnehmer

### RAUM & VORAUSSETZUNGEN

> 4 m<sup>2</sup>, Stromanschluss, 1 Tisch, 2 Stühle  
ruhige Umgebung vorteilhaft  
Mitarbeiter, Azubis, Führungskräfte

### ZIELGRUPPE

### PREIS

110,00 € - 130,00 € (Stundenpreis)

\* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

\*\* Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.