



Chrono-Fit – Modul 3

Top-Leader-Programm & Chrono-Diagnostik inkl. Rahmenprogramm

Führungskräfte funktionieren wie Uhrwerke. Quittiert jedoch nur ein einziges – physisches oder psychisches – Rädchen seinen Dienst, kippt das gesamte System und die Uhr läuft unrund oder bleibt stehen. Lernen Sie, wie es um Ihre Chronobiologie und Herzgesundheit steht. Wir zeigen Ihnen welche Verhaltensmuster und Rhythmen Ihre Leistungs-, Anpassungs- und Erholungsfähigkeit und damit Ihre innere Balance begünstigen oder beeinträchtigen und wie sich diese auf Ihre Herzgesundheit und Ihr vegetatives Nervensystem auswirken. Basierend auf einer individuellen Analyse entwickeln wir gemeinsam Lösungsstrategien und bieten Methoden und Werkzeuge zur Stärkung Ihrer Vitalität und Resilienz. Die Veranstaltung richtet sich an Spitzenkräfte mit besonderer Belastung und bietet zur Förderung der Erholung und Regeneration optional ein sportliches, kulinarisches oder kulturelles Begleitprogramm.



Vorteile für Führungskräfte

- Individ. Chrono-Diagnostik (Herzgesundheit): Leistungsfähigkeit, Stress, Vitalität Resilienz
- Erkennen (Nutzen) von Potenzialen und Risiken
- Überlastungs- und Burnoutprophylaxe
- Lösungen, Methoden und Werkzeuge für den Umgang mit Stress, Erholung, Rhythmus, Zeit
- Vertraulicher Umgang mit Gesundheitsdaten
- Begleitprogramm (Sport, Kulinarik, Kultur)

I. Chronobiologische Diagnostik

- Grundlagen der **Chronomedizin**: Funktion und Wirkweise des vegetativen Nervensystems
- **Herzgesundheit**: Potenziale und Risiken
- **Chronobiologische Diagnostik**
 - Chronokardiogramm: Messen der Herzgesundheit, Vitalität und Resilienz mittels Langzeit-EKG (2x24 Stunden: beruflich und privat, vor der Veranstaltung)
 - Individuelle Auswertung und Analyse
- Optional: Gesundheitssituation im Unternehmen (**Ergebnisse der Mitarbeiterbefragung**)
- **Gesundheitsprävention**, Umgang mit Zeit, Stress und Erholung, Tagesrhythmen, Schlaf, Ernährung, Atmung, Burnout-Prophylaxe

Dauer: 2 bis 2½ Tage (Teil I+II), externe Veranstaltung inkl. Begleitprogramm

Kosten: ab € 2.200,- (I+II), je nach Teilnehmeranzahl, exkl. Chronokardiogramm und Rahmenprogramm

II. Gesundheitsbildung und -erhaltung

- Individuelle **Themenschwerpunkte**
 - Tagesabläufe und -rhythmen
 - Stress und Erholung (beruflich, privat)
 - Vitalität und biologisches Alter
 - Schlaf- und Ernährungsverhalten, u.v.m.
- Bewältigungsstrategien, Methoden, Tipps
- Chrono-Fit-**Werkzeuge** und Übungen
 - Individueller Chronotypus und Stresstyp
 - Stresstagebuch (Stressbelastung)
 - Atemübungen/Resonanzatmung (Kurztherapie)
 - Personalisierte Handhabung sanochron-Uhr
- Erarbeitung einer persönlichen **Chrono-Fit-Agenda** (inkl. Maßnahmenempfehlungen)

Veranstaltungsort und Begleitprogramm:

- Abhängig von Ihren sportlichen, kulinarischen oder kulturellen Vorlieben finden wir den perfekten Veranstaltungsort und übernehmen die komplette Planung und Organisation.