

Chrono-Fit-Programme

Gesunde Mitarbeiter sind das Kapital erfolgreicher Unternehmen

Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden erfordern den ausgewogenen Umgang mit Stress, Erholung, Rhythmus und Zeit. Anhaltender Stress ist oft die Ursache für Ängste, Erschöpfung, Depression Schlafstörungen, Burnout oder Krankheit. Inneres Gleichgewicht dagegen verhilft zu Gelassenheit, positiven Gedanken und Resilienz und damit zu höherer Vitalität und Belastbarkeit sowie verbesserten kognitiven Fähigkeiten. Die Chronomedizin geht davon aus, dass das vegetative Nervensystem verschiedene Körperfunktionen unbewusst steuert und bestimmt, wie wir mit Anspannung und Entspannung umgehen.

Die Chrono-Fit-Programme sind darauf ausgerichtet, Menschen mit Belastung Biofeedback zur Selbstregulation zu geben, sie ins Gleichgewicht zu bringen und ihre Herzgesundheit zu verbessern. Dadurch werden mögliche vegetative Störungen gelöst und die Stress- und Erholungsfähigkeit und damit die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden gleichermaßen gestärkt.

sanochron bietet Komplettangebote vom Stresstest und attraktiven Gesundheitsgütesiegel für Unternehmen über Stressmanagement für Mitarbeiter bis zur Chronodiagnostik und Stressbewältigung für Spitzenkräfte.



MODUL 1

für Unternehmen

Stresstest & Chrono-Fit-Gütesiegel

- Potenziale der Chronomedizin für Organisationen
- Belastungs- und Stresssituation im Unternehmen
- Betrieblicher Stress-Test (Mitarbeiterbefragung)
- Auswertung und Analyse der Ist-Situation (Belastungs- und Stressindikator)
- Betriebliche Chrono-Fit-Agenda (Maßnahmenpaket)
- Chrono-Fit-Gütesiegel „gesundes Unternehmen“

Dauer: 3 bis 4 Wochen, Projektabwicklung durch sanochron

Kosten:
ab € 1.400,-



MODUL 2

für Mitarbeiter

Stressmanagement Seminarworkshop

- Grundlagen der Chronomedizin und Herzgesundheit
- Gesundheitsrelevante Faktoren am Arbeitsplatz
- Individuelles Belastungs-, Stress- und Erholungsverhalten
- Persönliche Stress-Analyse und Chrono-Fit-Agenda
- Erkennen persönlicher Potenziale und Risiken
- Lösungen, Methoden, Übungen
- Handhabung/Personalisierung der sanochron-Uhr: Biofeedback

Dauer: ca. 5 bis 6 Stunden (inkl. Übungen und Werkzeuge)

Kosten:
ab € 1.800,-



MODUL 3

für Spitzenkräfte

Top-Leader-Programm & Chronodiagnostik

- Langzeit EKG-Messung
- Chronokardiogramm: Analyse der Herzgesundheit, Vitalität u. Leistungsfähigkeit
- Grundlagen der Chronomed.
- Umgang mit Zeit, Stress und Erholung
- Persönl. Chrono-Fit-Agenda
- Bewältigungsstrategien, Methoden, Werkzeuge, Tipps & Tricks
- Inkl. Begleitprogramm: Sport, Kulinarik, Kultur

Dauer: 2 Tage, extern, inkl. Begleit-/Rahmenprogramm

Kosten:
ab € 2.200,-

GESUNDHEIT
zeigen & fördern

Zeitwerkzeuge | Wissen | Seminare & Veranstaltungen

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.