



## emWave Pro

### Was?

- Messung der Herzratenvariabilität als einer der wichtigsten Indikatoren für Stressbelastungen
- Sichtbarmachen, wie die Gedanken, Gefühle und Emotionen die Person beeinflussen. Daraus resultiert: Die Person lernt, ihre Emotionen bewusst zu regulieren, um somit effektiver mit Stress umzugehen

### Warum?

- Der (Arbeits)alltag stellt die Menschen nicht nur körperlich, sondern auch mental vor hohe Herausforderungen. Eine gute Widerstandsfähigkeit gegen Stress ist die Voraussetzung für produktives Arbeiten und mentale Gesundheit

### Wie?

- Jeder Teilnehmer erhält eine Messung durch den mobilen Stress-Test und oder ein Biofeedback-Training am Monitor
- Individuelle Auswertung und Besprechung für jeden Teilnehmer am gleichen Tag
- Dieser Check kann flexibel an die gegebenen Rahmenbedingungen vor Ort angepasst werden

### Dauer?

15 Minuten inklusive Beratung