

„Mehr Entspannung, mehr Gleichgewicht, mehr Energie“

Vier Entspannungsstrategien im
Arbeitsalltag inkl. Messung der
HRV

Mazlum Demirci



1. HRV-Screening (Herzratenvariabilität):

Individuelle Betreuung: Ist-Wert-Bestimmung



2. Workshops

„Mehr Entspannung, mehr Gleichgewicht, mehr Energie“

Gruppenmaßnahmen (circa 5-10 Personen/Workshop)

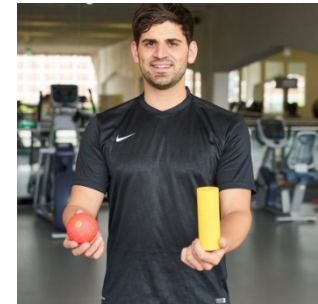
Vier Wochen Umsetzungsphase



3. HRV-Screening (Herzratenvariabilität):

Individuelle Betreuung: Vergleichswert Analyse aus der Ist-Wert-Bestimmung

hkk
KRANKENKASSE



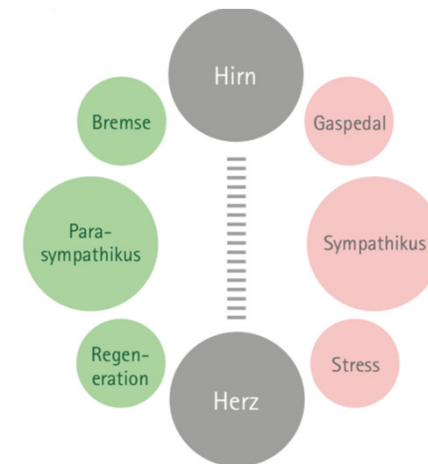
Mazlum Demirci & Team
Standort Bremen

Master of Education:
Sport und Politik-
Wirtschaft
staatlich zugelassener
Sportmediziner,
Faszienexperte

Einsatzgebiete:
Bremen, Hamburg &
Niedersachsen

1. HRV-Screening: Ist-Wert-Bestimmung

- Individuell: 30 Min./Mitarbeiter*in
- **Drei Phasen:**
 - 1. HRV-Messung:**
Erklärung und Erläuterung des Messverfahrens
 - 2. Analyse der Messergebnisse:**
Auswertung der Ergebnisse
 - 3. Beratung durch Handlungsempfehlungen:**
Präventions- und Interventionsmaßnahmen am Arbeitsplatz



Messgeräte: HRV-Scanner und Qui

2. Workshops: Vier Entspannungsstrategien

Aufbau des Workshops: *Gruppengröße: 5-10 Personen*

- **Zeitlicher Rahmen:** zwei Termine á zwei Stunden Workshop (**1. Termin + 2. Termin**)
- **Theoretischer Input:** Definitionen, Erläuterung von Ursachen und Problematiken im Arbeitsalltag
- **Lösungen:** Umsetzungsphase durch den *Guide* in vier Wochen (jede Woche ein Schwerpunkt)

1. Termin:



Selbsttest

+



Progressive Muskelentspannung

2. Termin:



Atemtechniken

+



Achtsamkeitstraining

Ihr Kontakt



hkk Krankenkasse
Martinistraße 26
28195 Bremen
Tel. 0421 3655-1303
0421 3655-1315
bgm@hkk.de
hkk.de

