

## Der Stresstest

**"Stress, den man messen kann..." - Die individuelle Reaktion auf Stress ermitteln und bei Notwendigkeit verbessern**

### Inhalte

Es wird die Entspannungsfähigkeit in und nach Stresssituationen in einem etwa fünfminütigen wissenschaftlichen, standardisierten Test gemessen.

Im nachfolgenden kurzen Training wird die Beeinflussung der Stressreaktion erlernt.

Wissenschaftlicher, standardisierter Stresstest: Mittels Registrierung mit dem Fingersensors von Hautleitwert ist es möglich, die Entspannungsfähigkeit in und nach Stresssituationen in einem etwa fünfminütigen Test zu messen und graphisch darstellen. Im nachfolgenden, kurzen Biofeedback-Training - Messung und Rückmeldung der Entspannungsfähigkeit - kann man lernen, die Stressreaktion zu beeinflussen.

### Angebot

Einzelangebot/ Tests und Training

min. 1 Teilnehmer pro Durchgang  
max. 1 Teilnehmer pro Durchgang

### Dozent

Evgenij Coromaldi  
Diplommediziner

Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 300km

### Organisation

Dauer: 30 Minuten

Biofeedback-Systeme: iSense, ThoughtStream, Lightstone, Laptop (wird vom Dozenten gestellt)

Raumausstattung im Betrieb:  
Tisch, zwei Stühle, Stromanschluss

Raumgröße: ca. 9m<sup>2</sup>

Halbtagesveranstaltung (4,5 Stunden im Block inkl. Pausen)

Ganztagesveranstaltung (8 Stunden im Block inkl. Pausen)

