

Stress-Pilot

Inhalte

Stress einfach messen: Ihre persönliche Stressbelastung misst ein Ohr-Clipsensor mit einer speziellen Pulsdiagnostik.

Erfahren Sie, ob Ihr Körper unter Stress leidet und wie Sie dagegen etwas tun können.

Computergestützte Auswertung, Stresskurven mit Echtzeit-Animationen, Stresstest mit Normwerten und Handlungsempfehlungen.

Angebot

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

Dozent

Versch.
M.A. Psychologie, M.A. Gesundheitswiss.

Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 100km nach Absprache

Organisation

Dauer: 15-20 Minuten/TN

Benötigte Materialien:

- wird vom Dozenten gestellt: PC u. Messgerät, Software, Handouts

Raumausstattung im Betrieb: Tisch, Stühle, Platz für das Gerät, Stromanschluss

Benötigte Raumgröße: 6 qm

Besondere Hinweise: Verkürzte Version für Großveranstaltungen vorhanden (3-4 min/TN)

nur als Ganztagesveranstaltung buchbar
(8 Stunden im Block inkl. Pausen)

