

SOKO Gesundheit

Haben Ihre Führungskräfte noch **volle Kraft**
oder laufen Sie schon auf
Reserve?



CTC-Academy OG

SOKO Gesundheit

Ihr **Herz** weiß genau, wie **leistungsstark** Sie (noch) sind und ob es nicht schon höchste Zeit ist, ihre Batterien wieder aufzuladen und Kraftreserven anzulegen.

Ein **dauerhaft zu hoher Stresspegel** macht sich u.a. über folgende Phänomene bemerkbar:

- ***Gereiztheit***
- ***Konzentrationsstörungen***
- ***Verspannungen***
- ***Schlafstörungen***



Sie kennen diese Zeichen?

Mit unserem Programm "**SOKO Gesundheit**"

finden Sie in 24 Stunden heraus, wie es um Ihre Leistungsfähigkeit, Ihre Kraftreserven und vor allem um Ihre Zukunft steht.

HRV -Messung

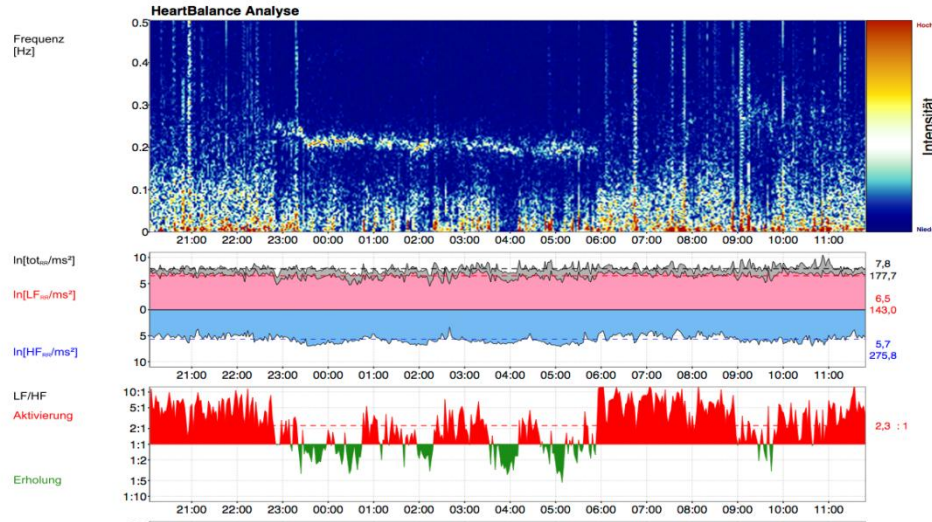
Dauerhafter, zu hoher Stress wirkt sich direkt auf das vegetative Nervensystem aus. Dieses wiederum spiegelt sich in der **Herzfrequenzvariabilität** wieder. Mit dafür heutzutage bereits sehr kleinen Geräten lassen sich Langzeitmessungen (24 Std.) einfach durchführen.

Aus den Messungen lassen sich 4 maßgebliche Kriterien der Belastbarkeit ableiten:

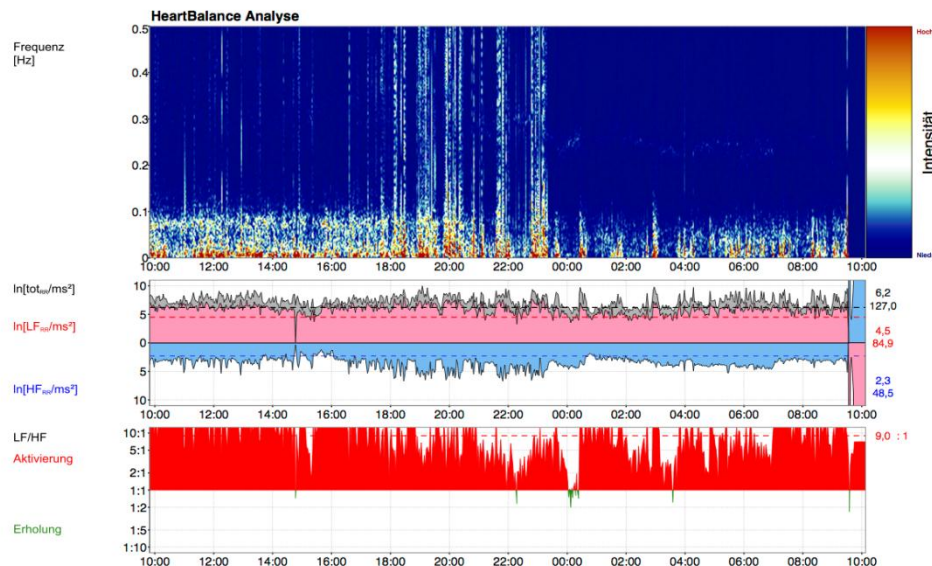
- 1. Vegetative Vitalität**
- 2. Zirkadiane Rhythmik**
- 3. Schlafqualität**
- 4. Erholungs- und Belastungssituationen**



HRV Messung

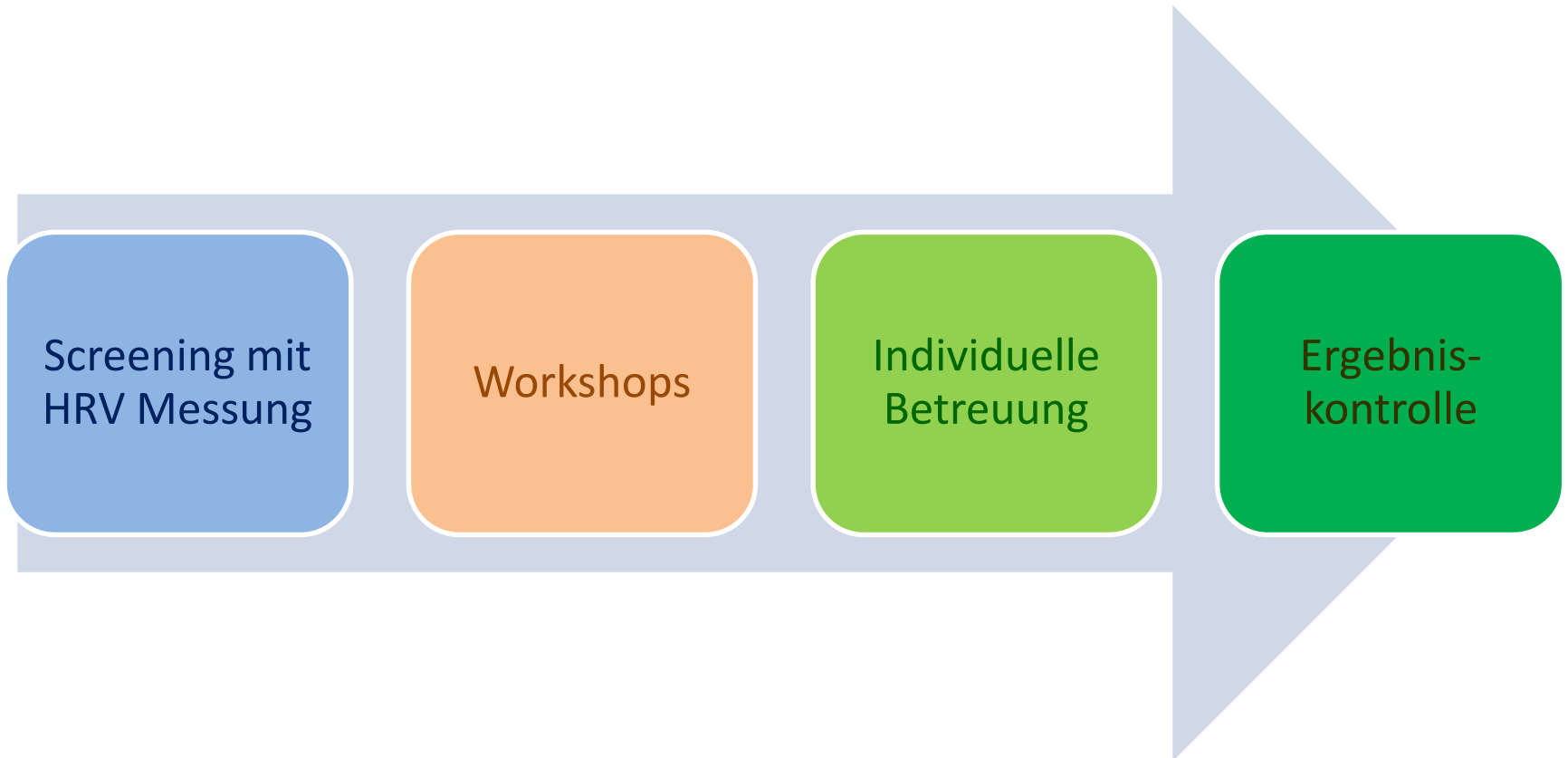


Ergebnis mit ausreichenden Ruhephasen und qualitativ guten Schlaf

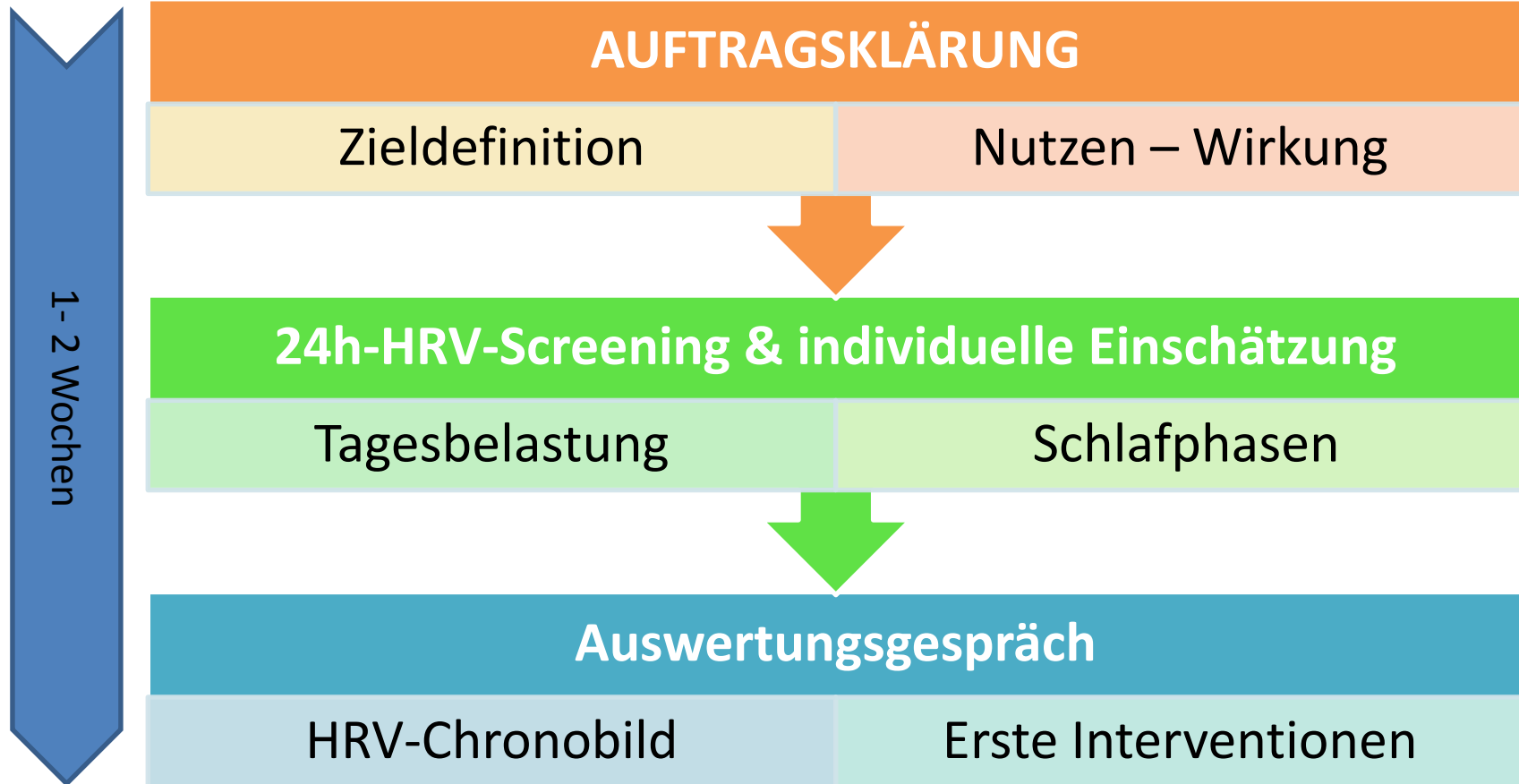


Messung einer Person mit hohem Stresslevel die kaum Regeneration im Schlaf findet

Das Programm

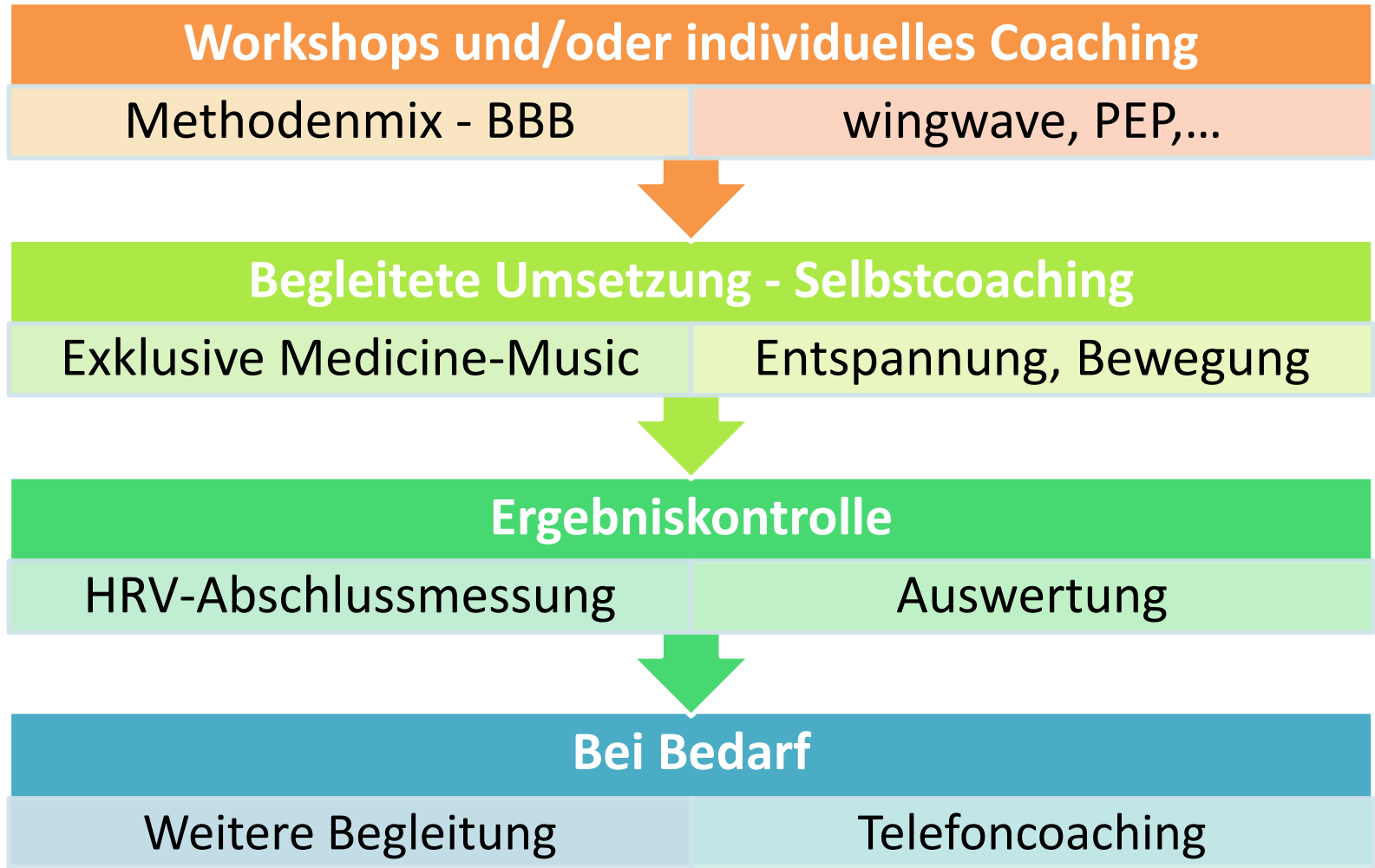


Ablauf I



Ablauf II

8-12 Wochen



Interventionstechniken

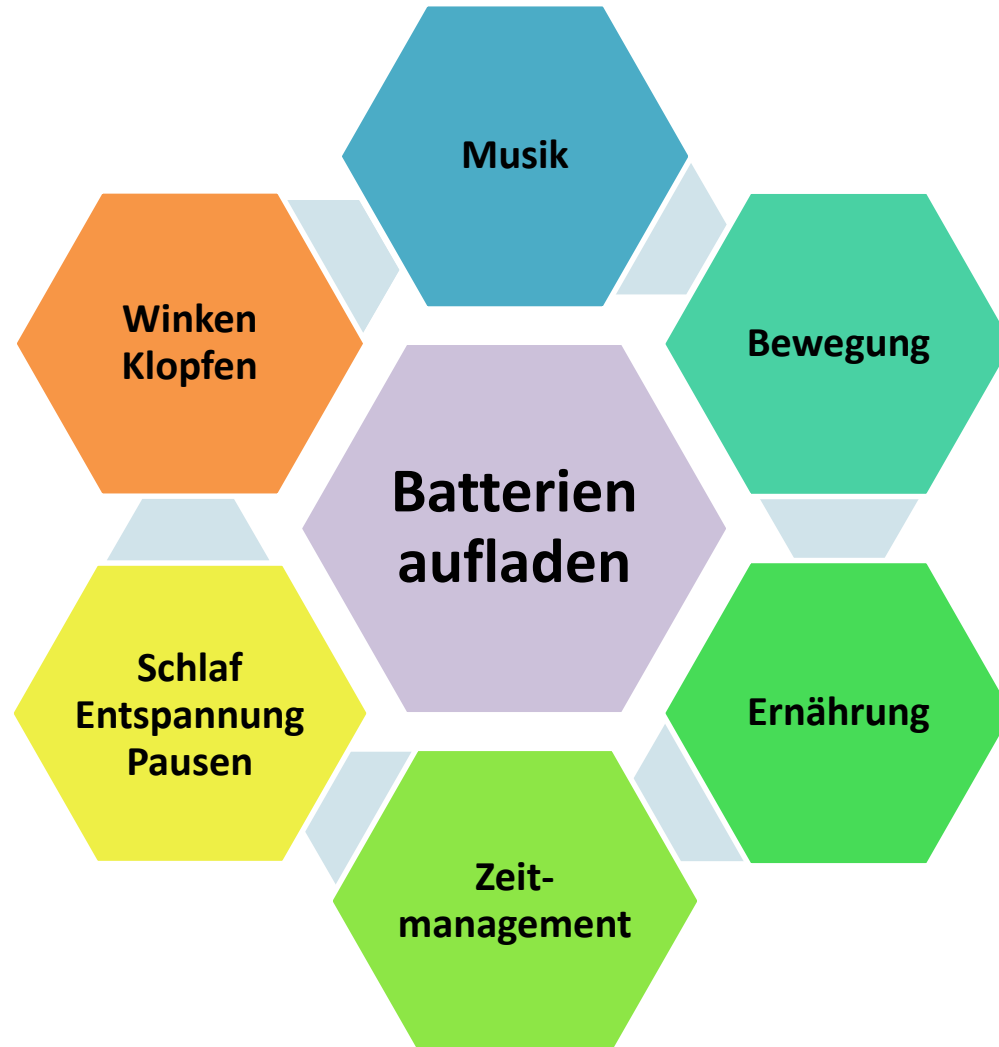
Bilaterale Hemisphärenstimulation

Klopfen – winken – und so Zeugs

Zitat: Michael Bohne, Heidelberg 2014

- wingwave[®] – Tappen – Musik
- PEP – Klopftechnik nach M.Bohne
- Piano Medicine Musik – Joe Meixner
 - Kombination wingwave Musik + Piano Medicine
- Achtsamkeits-, Bewegungs- & Atemübungen

Individuelle Betreuung



Informationen

Wenn Sie mehr erfahren wollen, besuchen Sie uns auf www.ctc-academy.at



Unser Coaching und Beraterteam