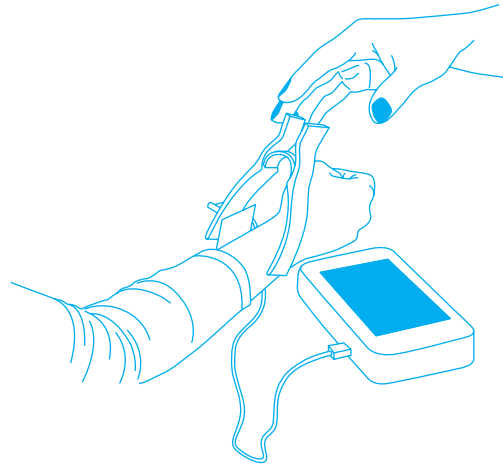




Eine Initiative von
LUNGE ZÜRICH

Stress-Check mit dem LuftiBus

ein Angebot für Unternehmen



Alle Personen erleben gelegentlich Stress. Auslöser können Zeitdruck sein, fremdbestimmte Arbeit, eine Erkrankung, Lärm, verkehrsreiche Strassen und vieles mehr. Das Stresserleben ist sehr individuell. Was den einen stresst, nimmt der andere gelassen.

Der Körper reagiert auf Stress auslösende Faktoren (sogenannte Stressoren) mit einer komplexen Serie von Reaktionen. Ist ein Stressor zeitweilig vorhanden, können Stressreaktionen angemessen sein. Sie helfen uns die nötigen Ressourcen zur Bekämpfung des Stressors zur Verfügung zu stellen. Wenn ein Stressor jedoch permanent vorhanden ist und der Betroffene keine Möglichkeit sieht, ihm zu entgehen, kann Stress die Gesundheit schädigen. Die Leistungsfähigkeit sinkt.

Dauerhafte Stressreaktionen des Körpers sollten deshalb vermieden werden, am besten durch eine Umstellung der Lebensweise. Oft ist dies jedoch nur bedingt oder gar nicht möglich. Deshalb ist es wichtig, dem Körper «Stresspausen» zu gönnen. So kann das Stressniveau gesenkt und wieder neue Energie geschöpft werden.

Stress-Check mit dem LuftiBus ist an Unternehmen gerichtet und umfasst folgende Teilangebote:

- [Herzratenvariabilitäts-Messung \(HRV-Messung\)](#)
- [Workshop: Entspannung durch Atmen und Achtsamkeit](#)
- [Referat: Stress – wie gehe ich damit um?](#)
- [Schulung: Stress bei Mitarbeitenden – erkennen und handeln](#)

Diese Angebote ergänzen sich hervorragend, können jedoch auch einzeln gebucht werden.

HRV-Messung

Fördern Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden, indem Sie ihnen ermöglichen, Stresssituationen zu erkennen und darauf zu reagieren. Mitarbeitende mit einem aktiven Stressmanagement sind gesünder, motivierter und leistungsfähiger.

Ein gesundes Herz hat die natürliche Fähigkeit den zeitlichen Abstand von einem Herzschlag bis zum nächsten laufend zu verändern und sich den ständig wechselnden Herausforderungen anzupassen. Das vegetative Nervensystem (Parasympathikus und Sympathikus) übernimmt dabei die Steuerung. Beim gesunden, entspannten Menschen schlägt das Herz unregelmässig. Liegt jedoch eine Belastungs- oder Stresssituation vor, beginnt das Herz regelmässiger zu schlagen, was auf die Dauer ungesund ist. Eine enge Verbindung besteht zwischen Herzschlag und Atmung. Wird die Atmung schneller, erhöht sich automatisch auch die Herzfrequenz. Wird die Atmung wieder ruhiger, verlangsamt sich auch die Herzfrequenz. Selbst innerhalb eines einzigen Atemzugs gibt es Unterschiede. Beim Einatmen schlägt das Herz schneller und beim Ausatmen verlangsamt es sich wieder. Die Abstände zwischen den einzelnen Herzschlägen sind also mal länger und mal kürzer. Sie variieren. Dies nennt man Herzratenvariabilität (HRV). Ist die Variabilität hoch, ist dies ein Zeichen von Ruhe und Entspannung. Schlägt das Herz sehr regelmässig, so befindet sich der Körper in einer physischen oder psychischen Belastungssituation.

Die HRV wird an den Handgelenken ermittelt. Die Messung ist objektiv und dauert nur wenige Minuten. Sie ist weder belastend noch invasiv. Die ermittelten Daten werden in einem individuellen Auswertungsgespräch besprochen. Sie geben Aufschluss über den aktuellen Belastungszustand. Die Mitarbeitenden erfahren, wie der Atem zur Entspannung beitragen kann und die Regeneration fördert.

Zielgruppe

- Alle Mitarbeitenden

Zielsetzung

- Durch eine objektive Messung wird der aktuelle Belastungszustand aufgezeigt und bewusst gemacht.
- Die Mitarbeitenden erfahren, welche Massnahmen sie ergreifen können, um dem Körper «Stresspausen» zu verschaffen.

Dauer

- Messung und Auswertung dauern ca. 30 Minuten pro Person.

Angebot

- Das LuftiBus-Team von LUNGE ZÜRICH fährt für einen Tag zu Ihrem Unternehmen.
- Während 6 Stunden Öffnungszeiten sind ca. 24 HRV-Messungen möglich.
- Folgemessungen sind zur Überprüfung des Verlaufs und der Wirksamkeit der individuell besprochenen Massnahmen sinnvoll. Idealerweise werden sie wenige Monate nach der ersten Messung durchgeführt.

Kosten

	Kanton Zürich	Ausserhalb des Kantons Zürich
Tagespauschale 1. und 2. Tag	CHF 2400 (exkl. MwSt.)	CHF 3400 (exkl. MwSt.)
Tagespauschale ab dem 3. Tag*	CHF 2200 (exkl. MwSt.)	CHF 3200 (exkl. MwSt.)
1. Folgemessung	CHF 1760 (exkl. MwSt.)	CHF 2560 (exkl. MwSt.)
2. Folgemessung	CHF 1540 (exkl. MwSt.)	CHF 2240 (exkl. MwSt.)

* Der Rabatt wird bei gleichbleibendem Standort und direkt aufeinanderfolgenden Tagen gewährleistet.

Workshop: Entspannung durch Atmen und Achtsamkeit

Mit Achtsamkeitsübungen werden sich die Mitarbeitenden Ihren physischen und psychischen Empfindungen bewusster. Sie erkennen Stressreaktionen des Körpers und lernen, sich mit gezielten Atemübungen zu entspannen und ihre Gesundheit damit aktiv zu fördern. Im Workshop werden verschiedene Atemtechniken vermittelt, die im Alltag oder auch in belastenden Situationen angewendet werden können, um unserem Körper eine «Stresspause» zu ermöglichen.

Zielgruppe

- Alle Mitarbeitende

Zielsetzung

- Durch bessere physische und psychische Selbstwahrnehmung kann proaktiv auf Stress reagiert werden.
- Die Mitarbeitenden erfahren, wie sie ihre Körper «Stresspausen» verschaffen und lernen verschiedene Atemtechniken, die die Entspannung fördern.

Dauer

- 60 Minuten

Angebot

- Das Referat wird von einer Psychologin/Sportwissenschaftlerin geleitet und vor Ort im Unternehmen angeboten.
- Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen

Kosten

- CHF 400 (exkl. MwSt.)

Referat: Stress – wie gehe ich damit um?

Was ist Stress eigentlich genau? Dieses Referat beantwortet neben dieser auch viele andere Fragen. Die Mitarbeitenden befassen sich mit dem eigenen Stresserleben, den persönlichen Stressoren wie auch den zur Verfügung stehenden Ressourcen. Im Referat wird ausserdem auf die verschiedenen Facetten des Stressmanagements eingegangen. Einen guten Umgang mit Belastung zu finden fördert die Selbstwirksamkeit und senkt das wahrgenommene Stresserleben.

Zielgruppe

- Alle Mitarbeitenden

Zielsetzung

- Die Mitarbeitenden setzen sich mit dem Thema Stress auseinander und erkennen Stressoren in ihrer Arbeitsumgebung.
- Die Mitarbeitenden lernen verschiedene Copingstrategien aus dem Stressmanagement kennen.

Dauer

- 90 Minuten

Angebot

- Das Referat wird von einer Psychologin/Sportwissenschaftlerin geleitet und vor Ort im Unternehmen angeboten.
- Maximale Teilnehmerzahl: offen

Kosten

- CHF 500 (exkl. MwSt.)

Schulung: Stress bei Mitarbeitenden – erkennen und handeln

In dieser Schulung werden Vorgesetzte auf das Stresserleben ihrer Mitarbeitenden sensibilisiert. Ziel ist es, potenzielle Stressoren am Arbeitsplatz als solche zu erkennen und zu beurteilen, wie die einzelnen Mitarbeitenden damit umgehen. Chronischer Stress sollte möglichst früh erkannt werden, da sich dieser negativ auf die Gesundheit der Mitarbeitenden auswirkt. Ein aktives Stressmanagement hingegen wirkt sich positiv auf die Leistungsfähigkeit und die Bindung zum Unternehmen aus. Leitfaden helfen durch schwierige Gespräche und zeigen wichtige Handlungsschritte auf.

Zielgruppe

- Vorgesetzte mit Führungsfunktion

Zielsetzung

- Vorgesetzte sollen Mitarbeitende mit chronischem Stresserleben früh erkennen, um zu intervenieren und gesundheitliche Folgen zu vermeiden.
- Vorgesetzte erlangen Sicherheit in der Gesprächsführung und kennen Handlungsmöglichkeiten bei chronischem Stresserleben ihrer Mitarbeitenden.

Dauer

- 90 Minuten

Angebot

- Die Schulung wird von einer Psychologin/Sportwissenschaftlerin geleitet und vor Ort im Unternehmen angeboten.
- Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen

Kosten

- CHF 550 (exkl. MwSt.)

Januar 2024