



Stress Pilot



VAŠ NAVIGATOR ZA USPEŠNO CELOVITO OBVLADOVANJE STRESA



Stress Pilot



ANALIZIRATI

Stress Pilot analizira sposobnost za regulacijo stresa avtonomnega živčnega sistema, na podlagi spreminjanja srčnega utripa posameznika (HRV - Heart rate variability). Čim bolj kot je izrazito spreminjanje srčnega utripa, bolje človeški organizem regulira vpliv stresa. Metoda merjenja je znanstveno utemeljena, enostavna za uporabo in izvedljiva v le eni minuti. Poleg meritev se pridobijo še številni drugi dejavniki stresa, ki se zbirajo preko elektronskih vprašalnikov.



INFORMIRATI

Neprestano zvonjenje telefona? Neupravičena kritika? Pritisk hitro bližajočih se rokov? Na strokovnem področju, obstaja veliko spreminjajočih se sprožilcev stresa. **Stress Pilot** podpira odkrivanje vzroka, ocene vrste stresa vsakega posameznika, kot tudi opredelitve posameznih opozorilnih znakov. Celostni pristop k biopsiho-socialnem modelu se pri vsakem posamezniku odraža z individualnim stres radarjem.



MOTIVIRATI

Stress Pilot je vaš osebni navigator na poti do večje odpornosti proti stresu in k hitrejšemu odpravljanju stresa. Z vadbo regulacije stresa, se naučite, kako s preprostimi dihalnimi tehnikami pozitivno vplivati na vaš srčni utrip. Zahvaljujoč HRV biorefleksni vadbi nadzora srčnega utripa, boste v kratkem času dosegli višjo stopnjo zavestnega in uravnavanja dihanja preko izmerljivega napredka.

POSEBNA UPORABA V UPRAVLJANJU ZDRAVJA PRI DELU

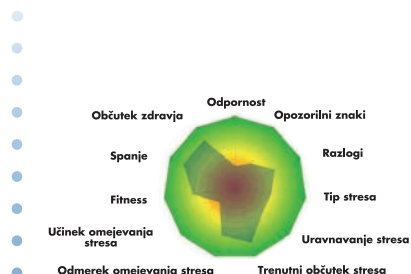
Stress Pilot je optimalno sredstvo za tipično uporabo pri upravljanju zdravja pri delu. Ali se ga uporabi pri serijskih meritvah, pri skupinskih ocenjevanjih, kakor tudi pri organiziranih „dnevih zdravja“, vselej pridobljeni rezultati omogočijo strokovno podlago izvajalcem storitev stres managementa.

MOŽNOSTI SESTAVLJANJA

Enostavno in učinkovito lahko rezultate meritev **Stress Pilot** - a združite z drugimi meritvami in pregledno ponazorite korelacijo, kajti vse te analize so integrirane v platformi unicore. Kombinacija je npr. možna z meritvami Backscan®, ali mobee fit®.

CILNE SKUPINE

- Ponudniki storitev na področju preventive in upravljanja zdravja pri delu
- Velike firme
- Stres terapevti
- Športni centri
- Osebni trenerji



Neprestani telefonski klici	8
Kratki roki	7
Neutemeljene kritike	6
Težave s strankami	6
Težave z vodenimi	4
Konkurenca	4
Preobsežne informacije	4
Konflikti s kolegi	3
Pomanjkanje priprave	3
Pomanjkanje časa	3
Omejitve pri odločanju	2
Službene poti	2
Pomanjkanje podpore	1

