

Vorzugskonditionen für VRS-Mitglieder

Programm «myResource Management HRV by DI MIND» für mehr Balance im Leben!



Den anforderungsvollen Job als Rettungssanitäter/in mit Partnerschaft, Kinder und Hobbys unter einen Hut zu bringen, verlangt Organisationstalent, aber auch einen optimalen Umgang mit den eigenen Ressourcen. Dank der Zusammenarbeit von der Vereinigung Rettungssanitäter Schweiz VRS und DI MIND erhalten die Mitglieder und ihre Familienangehörige einen Rabatt von 20% Rabatt auf die erste persönliche Messung.

Langanhaltende Perioden mit Stress und ohne genügend Erholung können zu einer ernsthaften Überlastung und vollständigen Erschöpfung führen. Genau da setzt das Programm «myResource Management HRV by DI MIND» mit der Messung der Herz-Raten-Variabilität an. Sie ermöglicht die Visualisierung des täglichen Umgangs mit den persönlichen Ressourcen und zeigt, wie ihr diese besser und gesünder einsetzen könnt.

Programm «myResource Management HRV by DI MIND»				
				3 Tage = 72h HRV-Messung CHF 396.00 <i>(statt CHF 495.00)</i>
messen	sehen	verstehen	leben	5 Tage = 120h HRV-Messung CHF 440.00 <i>(statt CHF 550.00)</i>
				7 Tage = 168h HRV-Messung CHF 479.20 <i>(statt CHF 599.00)</i>

Die HRV-Messung ist das Kernstück des Programms «myResource Management HRV by DI MIND». Sie ermöglicht die Visualisierung des täglichen Umgangs mit euren Ressourcen und zeigt, wie ihr diese besser einsetzen könnt. Es ist ein eindrückliches Instrument, um die ideale Balance zwischen Belastung und Erholung persönlich zu erkennen und zu erlangen.

Während drei, fünf oder maximal sieben Tagen wird – mit der wissenschaftlichen Methode aus dem Spitzensport – eure Herz-Raten-Variabilität (HRV) aufgezeichnet. Konkrete Daten zu Stress, Schlaf, Arbeit, Freizeit und körperlichen Aktivitäten werden dokumentiert, analysiert und mit eurem persönlichen Online-Tagebuch abgestimmt. Im Auswertungsgespräch (persönlich oder via Videokonferenz) wird der ausführliche Bericht mit konkreten Feedbacks und spezifischen Handlungsoptionen besprochen. Ihr erhält einen eindrücklichen Einblick in euren Lebensstil, der Sie entweder bestätigen oder aufrütteln wird. So oder so, ein wichtiger Schritt zu mehr Lebensqualität. Neben dem Programm «myResource Management HRV by DI MIND» bieten wir massgeschneiderte Angebote im Bereich Prävention, Coaching, Sport und Emotionen.

Alle Informationen zum Angebot von DI MIND finden Sie unter www.dimind.ch/vrs.