

# Stress Check-ups

## Stress-Check-up Intensiv

Der Stress-Check-up dient der Früherkennung von Stressfolgeerkrankungen wie beispielsweise Burnout. Identifizieren Sie Ihre individuelle Stressbelastung.

Gründliche psychosomatische Anamnese durch den Facharzt oder Fachpsychologen

Erfassung des individuellen kardiovaskulären Risikoprofils (Ruhe-EKG, Blutdruck- und Pulsmessung, Messung der Körperzusammensetzung, Knöchel-Arm-Index)

Ausführliche Laboruntersuchung

Herzfrequenzvariabilitätsmessung zur Analyse der individuellen vegetativen Stressregulation

Messung der körperlichen Leistungsfähigkeit über Lactat-Stufentest mit anschliessender sportwissenschaftlicher Trainingsempfehlung

Analyse der individuellen Stressbelastung und Stressverarbeitung mittels wissenschaftlich anerkannter psychometrischer Tests sowie validierter Diagnoseinstrumente

Besprechung der Resultate und Beratung durch den Arzt und Coaching zur Prävention und Verbesserung des Stressmanagements

CHF 1750.-

## Einzelgespräch / Standortbestimmung

Standortbestimmung mit Coaching zum individuellen Umgang mit Stress.

Das Einzelgespräch zur Standortbestimmung umfasst ein 1,5-stündiges Coachinggespräch.

Vor dem Gespräch werden Ihnen Fragebögen zugesandt, deren Ergebnis neben der ausführlichen Ist-Analyse im Rahmen des Coachinggespräches als Basis für Empfehlungen zum weiteren Procedere herangezogen werden

1,5 Stunden Coachinggespräch

Vorabfragebogen

Testdiagnostik

Pauschal CHF 400.-

