



Hälsa och
personlig
utveckling

Stress- och sömnanalys

Öka din medvetenhet om hälsa och prestation

Stress- och sömnanalys (First Beat Livsstilsanalys) är ett spännande och välbeprövat verktyg. Målet med analysen är att bli medveten om vad som tar vår energi, hur vi kan orka hela dagen, hitta balans mellan arbete, fritid, aktivitet och återhämtning och bli hållbart effektiva.

Med en hjärtmätare mäter vi pulsvariabiliteten under 72 timmar och kan se hur din kropp reagerar under dagen och natten. Vi följer antal stressreaktioner och ser hur du påverkas av olika situationer och aktiviteter, vilken nytta fysisk aktivitet har samt om du återhämtat dig tillräckligt under natten. Tillsammans med hälsocoach går du igenom din analys som är kopplad till en dagbok, får återkoppling och kan sätta realistiska mål för att hitta de bästa individuella livsstilsvalen för hållbar hälsa och prestation.

Denna typ av analys har under många år används både inom idrotten och i arbetslivet. Testen bygger på fysiologiska fakta och genomförs tillsammans med specialister. Allt sker digitalt och via video eller telefonmöte

Kan genomföras på enstaka individer, chef/ledningsgrupper eller hela arbetsgruppen. Återkoppling och uppföljande coaching är inkluderat.

Analysen innehåller

- ✓ 3 dygns hjärtmätning
- ✓ Fokus på hälsa, stress, sömn och träning
- ✓ Individuell coaching
- ✓ Verktyg inom idrotten och näringslivet

Vill du veta mer om hur vi hjälpt andra företag att skapa en säker och välmående arbetsplats och hur vi kan vara en resurs för ditt företag? Välkommen att kontakta oss redan idag.

