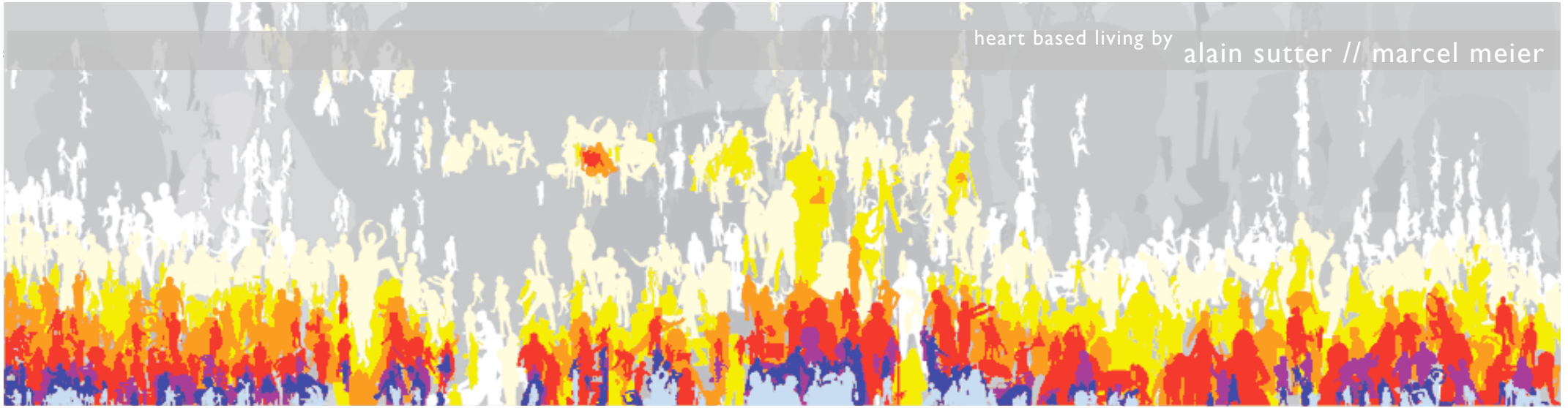


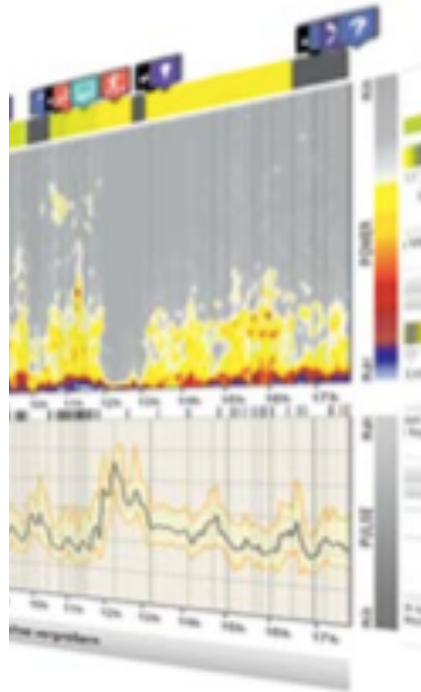


GEMEINSAM RICHTUNG GESUNDHEIT GEHEN

Eine einfache 24h-HRV-Messung im Berufsalltag verhilft Ihren Mitarbeitern zu einer objektiven (Selbst) Einschätzung ihrer Gesundheit. Dies ist besonders bei gefährdeten Risikogruppen, deren Sensitivität naturgemäß verringert ist, von großem Nutzen.

Das Lebensfeuer (Screening Report) liefert ein objektives Bild über alle wesentlichen Indikatoren der Gesundheit Ihrer Mitarbeiter.

Im Einzel-Coaching werden die Ziele und Massnahmen definiert und nach 2 - 4 Monaten die Resultate mittels 2. Messung objektiv nachgewiesen.



Flow
Performance
Anspannung
Verspannung
Stress
Überforderung
Erschöpfung
Leere
BurnOut



HERZRATENVARIABILITÄT (HRV),

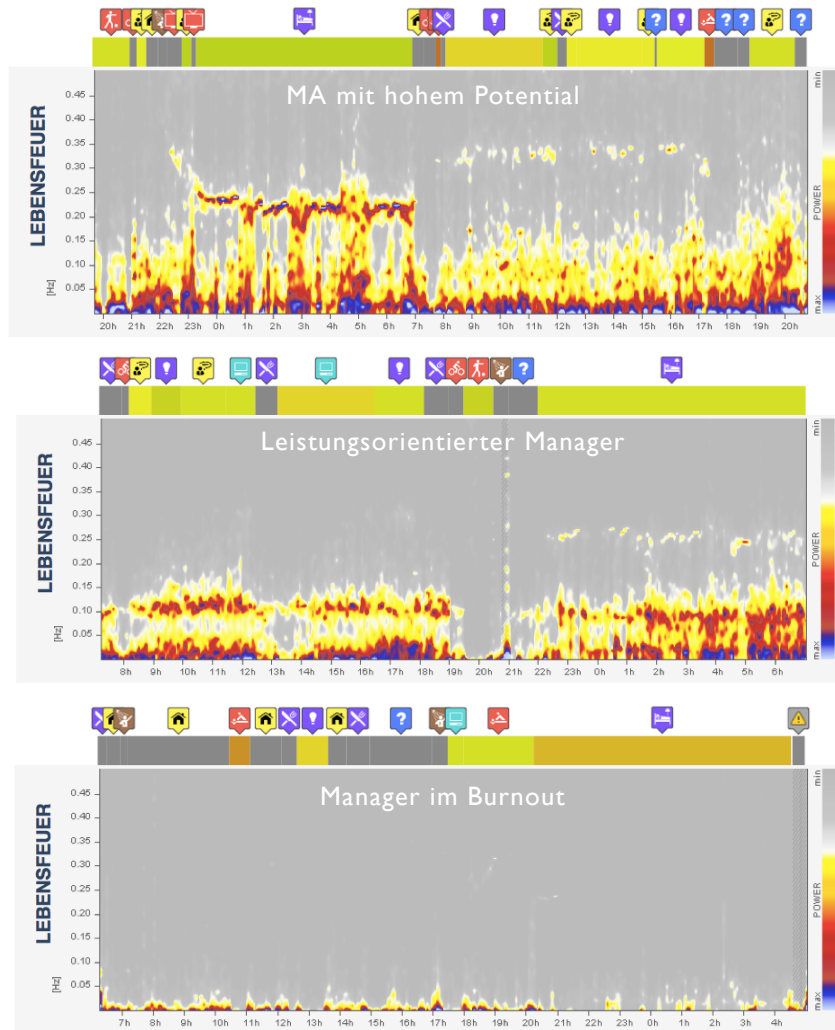
bedeutet, dass das Herz bei gesunden Menschen auf alle äusseren und inneren Signale - Atmung, Denken, Handeln, Emotionen - mit fein abgestimmten Veränderungen des Herzschlags reagiert.

Gesundheit ist Ökonomie, Rhythmus, Dynamik, Balance, Leistung, Regeneration, Genuss, Ästhetik, Humor und mentale Stärke!

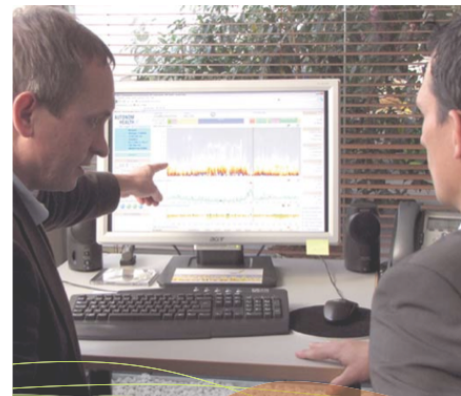
Nachhaltige Verbesserung der Leistungsfähigkeit, des Images und der Zufriedenheit sowie Reduzierung der Krankenstände im Unternehmen.

Machen Sie das Leistungspotenzial Ihrer Mitarbeiter sichtbar!

Lebensfeuer -
Das Bild, das Ihr Herz in 24 Stunden malt.



keep
the
fire
burning



VORGEHEN

- KickOff Meeting // Definition Vorgehen
- Information Manager/MA (Meeting od. WS)
- Individuelle Messungen der selektierten MA
- Individuelle Coachings der Manager / MA
- Ergebnis-Präsentation (anonymisiert)
- Individuelle Folge-Messungen
- evtl. Massnahmen für Gesamt-Unternehmen

Der zeitliche Rahmen hängt stark vom Kunden ab und ob das Lebensfeuer-Coaching ein permanentes Instrumentarium, ein Pilot-Versuch oder ein in sich geschlossenes Projekt sein soll. Grundsätzlich sind erste Resultate nach 2 - 4 Monaten sichtbar.

Wir passen uns Ihrem Rhythmus an. Technologie und Ressourcen von Seiten sutter//meier coaching sind sofort verfügbar.

Für ein erstes unverbindliches Gespräch stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung.

Alain Sutter // Marcel Meier
...for a heart based living!

www.realizing-potential.ch // marcel.meier@me.com // +41 78 734 60 01

sutter//meier coaching

nov 2013