

Leistungsfähig und gesund durch bessere Erholung

Strategien zur Optimierung der Regeneration bei Berufstätigen

Sich ändernde gesellschaftliche Rahmen- und Arbeitsbedingungen führen zu steigenden psychosozialen Belastungen. Erkrankungen werden begünstigt, wenn die Balance zwischen Anforderungen und Erholung gestört wird. Allgemeine Empfehlungen zur Regeneration sind nur wenig hilfreich, da unterschiedliche Menschen und unterschiedliche berufliche Anforderungen jeweils spezifische Erholungskompetenzen erfordern.

Analyse	Intervention	Evaluation
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Belastungen ➤ Erholungskompetenz ➤ Vegetative Balance (HRV) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vortrag ➤ Workshop ➤ Seminar ➤ Coaching 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Strukturqualität ➤ Prozessqualität ➤ Ergebnisqualität

Referenzen

