

## Conditions préférentielles pour les membres de l'ASA

Programme «myResource Management HRV by DI MIND» pour plus d'équilibre dans la vie !



Réunir sous un même toit la vie en couple, les enfants et le travail comme ambulanciers nécessite des compétences organisationnelles, mais aussi une utilisation optimale de ses propres ressources. Grâce à la coopération entre l'Association Suisse des Ambulanciers ASA et DI MIND, les membres et les membres de famille vivant sous le même toit bénéficient d'une réduction de 20% sur la mesure initiale de la VRC.

Des périodes de stress prolongées et un manque de récupération peuvent entraîner de graves surmenages et de l'épuisement. C'est précisément là qu'intervient le programme «myResource Management HRV by DI MIND» avec la mesure de la variabilité de la fréquence cardiaque (VRC). Il permet de visualiser la gestion quotidienne des ressources personnelles et montre comment les utiliser mieux et plus sainement.

### Programme «myResource Management HRV by DI MIND»



mesurer



voir



comprendre



vivre

**3 jours = 72h mesure VRC**  
CHF 396.00 (au lieu de CHF 495.00)

**5 jours = 120h mesure VRC**  
CHF 440.00 (au lieu de CHF 550.00)

**7 jours = 168h mesure VRC**  
CHF 479.20 (au lieu de CHF 599.00)

La mesure de la VFC est au cœur du programme «myResource Management HRV by DI MIND». Elle vous permet de visualiser le traitement quotidien de vos ressources et de montrer comment mieux les utiliser. C'est un outil impressionnant pour se connaître personnellement et atteindre l'équilibre idéal entre stress et récupération.

Pendant trois, cinq ou sept jours au maximum, la méthode scientifique du sport de haut niveau, enregistre la variabilité de votre fréquence cardiaque (VFC). Des données concrètes sur le stress, le sommeil, le travail, les loisirs et l'activité physique sont répertoriées, analysées et comparées à votre journal personnel en ligne. Lors de la discussion d'évaluation (en personne ou par vidéoconférence), le rapport détaillé sera discuté avec un retour particulier et des options d'action spécifiques. Vous aurez un aperçu impressionnant de votre style de vie qui vous confortera ou vous secouera. De toute façon, ce sera une étape importante vers une meilleure qualité de vie. Outre le programme «myResource Management HRV by DI MIND», nous proposons des offres sur mesure dans les domaines de la prévention, du coaching, du sport comme aussi des émotions.

Vous trouverez toutes les informations sur cette offre de DI MIND au lien [www.dimind.ch/asa](http://www.dimind.ch/asa).