

Condizioni preferenziali per i membri della ASS

Programma «myResource Management HRV by DI MIND» per un maggiore equilibrio!



Per combinare un lavoro impegnativo come soccorritore con il partenariato, i bambini e gli hobby richiede talento organizzativo, ma anche un uso ottimale delle proprie risorse. Grazie alla collaborazione tra l'Associazione Svizzera Soccorritori ASS e DI MIND, i membri e i confamiliari che vivono nella stessa famiglia ricevono uno sconto del 20% sulla misurazione VFC iniziale.

Periodi di stress di lunga durata e senza sufficiente recupero possono portare a gravi sovraccarichi e a un completo esaurimento. È proprio qui che entra in gioco il programma «myResource Management HRV by DI MIND» con la misurazione della variabilità della frequenza cardiaca (HRV). Consente di visualizzare la gestione quotidiana delle risorse personali e mostra come utilizzarle in modo migliore e più sano.

Programma «myResource Management HRV by DI MIND»



misurare



vedere



capire



vivere

3 giorni = 72h misurazione
CHF 396.00 (anziché 495.00)

5 giorni = 120h misurazione
CHF 440.00 (anziché 550.00)

7 giorni = 168h misurazione
CHF 479.20 (anziché 599.00)

La misurazione VFC è il fulcro del programma «myResource Management HRV by DI MIND» Permette di visualizzare la gestione quotidiana delle risorse e mostra come utilizzarle al meglio. Si tratta di uno strumento impressionante. per identificare personalmente e raggiungere l'equilibrio ideale tra stress e recupero.

Per tre, cinque o al massimo sette giorni, il metodo scientifico dello sport di alto livello registra la tua variabilità della frequenza cardiaca (HRV). I dati concreti sullo stress, il sonno, il lavoro, il tempo libero e l'attività fisica sono documentati, analizzati e allineati con il tuo diario personale online. Nella discussione di valutazione (di persona o in videoconferenza), la relazione dettagliata viene discussa con feedback concreti e opzioni d'azione specifiche. Otterrete una visione impressionante del vostro stile di vita, che vi confermerà o vi scuoterà. In ogni caso, un passo importante verso una migliore qualità della vita. Oltre al programma «myResource Management HRV by DI MIND», proponiamo offerte su misura nei settori della prevenzione, del coaching, dello sport oltre che delle emozioni.

Tutte le informazioni su questa offerte di DI MIND sono disponibili all'indirizzo www.dimind.ch/ass.