Objektivní diagnostika emočních faktorů a výcvik emoční odolnosti

HRV-Clinic.eu
MĚŘENÍ - ANALÝZA - TRÉNINK

Work-life balance je ucelenou komplexní a holistickou metodologií zaměřenou na psychickou a fyzickou rovnováhu, využívající nejmodernější medicínské a psychofyziologické metody a techniky.

***Motto naší koncepce**: „Objektivní měření, lidské řešení.“*

Cíle koncepce:

- Prevence fyzických a psychických obtíží, problémů a snížení nemocnosti.
- Seznámení s možnostmi náprav a způsobu řešení.
- Výuka a nácvik metod umožňující snížení obtíží.
- Péče o psychickou a fyzickou rovnováhu, zdraví a odolnost zaměstnanců.

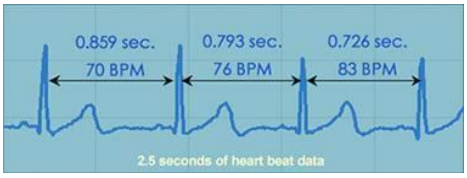
Použité metody:

1. Metody diagnostiky stresu – moderní monitorovací a vyhodnocovací metody, které umožňují diagnostikovat stresové zatížení, obnovu energie, fyzickou a psychickou kondici. Technologie a patentované algoritmy společnosti Firstbeat (Finsko).
2. Trénink HRV biofeedback- k výcviku a ovlivnění autonomního nervového systému. Tyto technologie a techniky umožňují objektivní ovlivňování a trénink duševní rovnováhy a fyzické uvolněnosti. Umožňující preventivní péči o fyzickou i psychickou stránku člověka. Tréninkové techniky a technologie byly vyvinuty HeartMath Institutem v USA.
3. Interaktivní školení zaměřeně na pochopení vlastních stresových faktorů a možnosti práce s nimi. Praktické rady a metody seberegulace, které může využít každý sám v každodenní pracovní i osobní realitě.

Použité metody jsou založené na diagnostice proměnlivosti tepu srdce (HRV) a biofeedback tréninkových metodách. Tím, že získáme povědomí o fyziologické informaci, biofeedback nám umožňuje ovládat "automatické" fyziologické procesy. V každodenním životě nás všech, a hlavně lidí, kteří mají vysoce stresové pozice, jako jsou profesionální sportovci, manažeři na náročných profesionálních funkcích ale také firemní klíčoví zaměstnanci - lze použít psychofyziologické techniky a biofeedback ke snížení zbytkového napětí, které každodenně cítíme. A když necítíme, tak může být ještě hůře. Tím snižujeme dopad stresu na domácí i profesionální život. ***Investice do zdraví zaměstnanců se vrátí společnosti v poměru 3/1.***

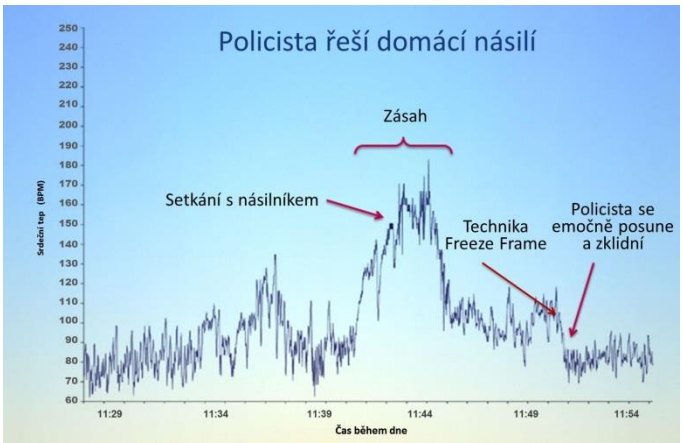
HRV je oknem do fyziologie lidského těla

Rytmus stahů zdravého srdce, oproti předpokladu, není pravidelný ale - i v klidových podmínkách - je ve skutečnosti překvapivě nepravidelný, s měnícím se časovým intervalem mezi jednotlivými údery srdce. Tato přirozená změna tepové frekvence se nazývá proměnnost srdečního tepu (HRV – Heart Rate Variability).



Analýza HRV slouží jako dynamické okno do funkce a rovnováhy autonomního nervového systému (ANS - část nervového systému, která reguluje většinu vnitřních funkcí těla).

Tyto chvilkové změny srdečního tepu jsou obvykle přehlíženy, zatímco se měří průměrná tepová frekvence (například, když lékař měří tep po určitou dobu a vypočítává, že vaše srdce bije rychlostí, řekněme, 70 tepů za minutu). HRV Biofeedback technologie vám umožní sledovat měnící se rytmus srdce v reálném čase. Použití dat o tepové frekvenci poskytuje obraz HRV – průběžně vykresluje přirozené zvyšování a snižování tepové frekvence.



Vědci a lékaři považují HRV za důležitý ukazatel zdraví a kondice. Jako marker fyziologického odolnosti a behaviorání pružnosti, odráží naši schopnost přizpůsobit se účinně stresu a požadavkům prostředí. Mimořádně nízké HRV, konkrétní věkové skupiny, je spojeno se zvýšeným rizikem budoucích zdravotních problémů a předčasného úmrtí. Nízké HRV je pozorováno u jedinců s celou řadou nemocí a poruch.

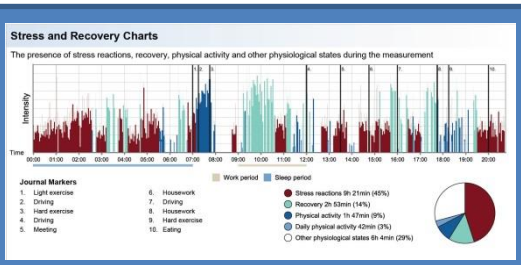
Průběh aktivit:

1. Diagnostika výchozí situace a analýza

Hodnocení životního stylu Firstbeat poskytuje detailní pohled na život: práci, sport, volný čas a spánek. Vyhodnocení vychází z měření sdrečního rytmu po tři dny a noci nepřetržitě. Posouzení a vyhodnocení poskytuje osobní údaje o vlivu jednotlivých faktorů životního stylu na zdraví, zvládání stresu a emocí. Jsou posuzovány různé stresové faktory, regenerace sil, kvalita spánku a odpočinku, účinky fyzické aktivity na zdraví a celkové fitness.

Firstbeat Assesments (Hodnocení) jsou ekonomickým a efektivním nástrojem pro služby work life balance, zaměstnanecké a zdravotní programy, vyhodnocování sportovní připravenosti. Hodnocení může být použito k měření stresu a regenerace psychických a fyzických sil, výdeje energie a účinků fyzické aktivity, stejně jako při hodnocení různých rizikových faktorů. Zjištění situací, které odčerpávají energii a naopak energii dodávají, je důležitým faktorem pro stanovení dalších postupů a tréninků psychické a fyzické odolnosti.

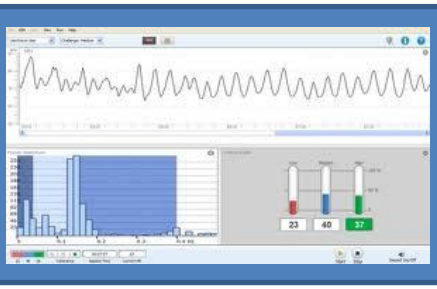
Firstbeat Lifestyle Assesment je profesionální nástroj pro hodnocení pracovní a sportovní výkonnosti na základě záznamu srdečního tepu pořízeného nepřetržitě během 3 dnů a nocí.



2. Harmonizace

Systém emWave (Inner Balance) slouží k podpoře výuky technik, které vám pomohou uvést fyziologii do optimálního stavu, ve kterém srdce, mysl a emoce spolupracují synchronně a vyváženě. Toho je dosaženo pomocí technologií a algorytmů, které zobrazují vzorce srdečního rytmu (změnu periodického průběhu srdečního tepu) v reálném čase a ukazují, kdy jste dosáhli tohoto stavu vysokého výkonu. Tento žádoucí stav rovnováhy nazýváme ***koherencí.***

Prostřednictvím patentovaných technik restrukturalizace a změny zaměření emocí a zvyšování koherence, interaktivních cvičení a hraní biofeedback her, systém emWave pomáhá uvést vaše srdce a mysl do synchronního stavu, posilovat tělesnou a hlavně psychickou a mentální odolnost, zvyšovat energii a podporovat schopnost soustředění, duševní svěžest a emocionální rovnováhu.



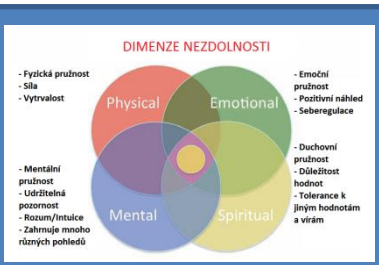
3. Zvyšování psychické a fyzické odolnosti

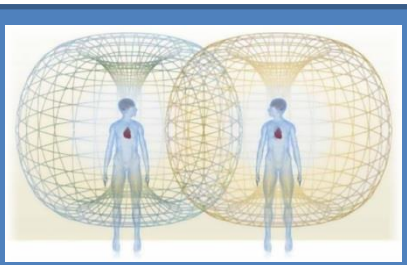
Odolností je myšlena schopnost se připravit, zotavit a přizpůsobit se pocitům, emocím a následnému stresu tváří v tvář, neštěstí, těžkým okolnostem nebo tragédii. Pokud jste pružní a odolní, můžete nejen rychleji regenerovat po náročné situaci, ale můžete také neutralizovat nebo zabránit některým probíhajícím procesům opotřebení organismu.

Základním konceptem odolnosti je učením a uplatňováním dovedností jak hospodařit s energií, zvýšit svou schopnost budovat energetické rezervy. Můžete čerpat ze svých zdrojů ve chvíli, kdy je opravdu potřebujete. Na druhou stranu, pokud nesledujete množství své energie a správně s ní nehospodaříte, může se stát, že dojde k Vašemu vyčerpání a vyhoření. Vypořádat se pak s náročnou situací může být pak mnohem náročnější. Stručně řečeno, nejste schopni reagovat na to nejlepší ve vašem životě.

Interaktivní školení spojené s technikami a metodami snižující stres vedou k:

- identifikaci vnitřních energetických zdrojů a jejich úniků, aktivizace vnitřní energie,
- zvyšování odolnosti a pružnosti organizmu díky zlepšení zdraví, životní energie a pohody,
- ochraně před syndromem vyhoření v chaotickém a měnícím se prostředí,
- maximalizaci tvořivosti a inovativnosti,
- zvýšení výkonu, duševní svěžesti a paměti,
- redukci stresu: rychle uvádí do rovnováhy mysl, tělo a emoce,
- lepšímu myšlení a kvalitnějším rozhodnutí - zvláště pod tlakem.





4. Péče o fyzickou stabilitu

Péčí o fyzickou stránku se specializujeme především na fyzioterapii, na prevenci a léčení poruch pohybového ústrojí. Moderní celostní medicínské postupy přistupují k osobnosti, jako k jednotě těla a mysli. Zdravé pohybové návyky spojené s prevencí a zdravým cvičením umožní každému přiměřeně pečovat a rozvíjet své zdraví.

HRV-Clinic.eu

HRV-Clinic (ČR) je výzkumné, praktické a výcvikové pracoviště se specializací na vliv proměnlivosti srdečního tepu (HRV) na fyziologii lidského těla a mysl. Moderními přístupy pořizuje a analyzuje objektivní data o psychofyziologii těla a dále poskytuje poradenství a trénink s pomocí progresívních a vědecky ověřených metod s podporou HRV biofeedback. Aktivizací autonomního nervového systému (ANS) a jeho synchronizací s centrálním nervovým systémem (CNS) dociluje u klientů redukce vlivu stresu, snižuje deprese a úzkosti, prohlubuje odpočinek a míru obnovy sil, aktivizuje vnitřní energii. Restrukturalizací emocí zvyšuje schopnost koncentrace na práci, rodinu i sportovní výkon jednotlivců i týmů.

Zakladatelé:

PhDr. Lenka Čadová – psycholog (UK Praha), Certifikovaný mentor HeartMath Institute, Certifikovaný HeartMath Profesionál, Firstbeat Lifestyle Assesment certifikovaný specialista, profesionální cvičitel relaxačních a meditačních technik.

Ing. Roman Čada – svou dlouholetou praxi v oblasti elektrotechniky, pořizování a zpracování dat aplikoval ve výzkumné a přednáškové činnosti v oblasti neurofyziologie srdce a autonomního nervového systému. Certifikovaný mentor HeartMath Institute, Firstbeat Lifestyle Assesment certifikovaný specialista.

HeartMath

HeartMath Inc.(USA) - mezinárodně známá nezisková výzkumná a vzdělávací organizace se zaměřením pomáhat lidem redukovat stres, seberegulovat emoce, rozvíjet odolnost a energii pro zdravý a šťastný život. Nástroje a produkty HeartMath, její technologie a tréninkové metody vedou klienty k tomu, aby se spoléhali a důvěřovali inteligenci srdcí ve spolupráci se svou myslí doma, ve škole, práci, při hře a odpočinku. Institut HeartMath (IHM) se téměř dvě desetiletí věnuje výzkumu stresu, emocí, srdeční inteligence a dalších různých oblastí souvisejících s lidskou fyziologií a výkonností, včetně interakcí srdce a mozku, srdeční koherence a testům úzkosti, pomáhá zlepšit život stovek tisíců lidíokolního světa. Průkopnický výzkum IHM proměnlivosti srdečního tepu a významu pozitivních emocí vedoucích ke zlepšení zdraví a transformace negativních vzorců chování přispěl vědě novými důležitými informacemi.

FIRSTBEAT

Firstbeat (Finsko)- spin-off univerzity Jyvaskylla vyvinula inovativní analytickou technologii na základě měření variability srdeční frekvence pro stanovení míry stresu, regenerace a následné cvičení. Softwarové produkty jsou využity ke zlepšení výkonu a pocitu pohody ve sportu a při práci u jednotlivců a celých týmů. Poskytují detailní informace monitorující cvičení, vyhodnocují stres a následnou obnovu sil. Produkty Firstbeat poskytují cenné informace o vlivu životního stylu na fyziologii a psychofyziologii. Tyto informace jsou využívány poradenskými a konzultačními firmami v oblasti pracovního zdraví a pracovní výkonnosti a úspěšnosti. V soutěžním sportu jsou produkty Firstbeat používány jako nástroje koučování. Firstbeat spolupracuje s výrobci přístrojů pro cvičení tak, aby tyto zahrnovaly Firstbeat analytickou technologii na bázi srdečního tepu ve vyspělých monitorech srdečního tepu jako např. Suunto, Garmin, Polar a další. Již miliony jednotlivců používají řešení Firstbeat řešení analýzy srdečního tepu!