

Wie fit und vital sind Sie oder Ihre Organisation?

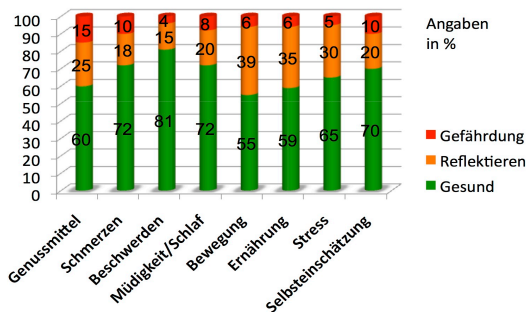
VITALITY misst die geistige und körperliche Gesundheit von Einzelpersonen, Teams oder ganzen Organisationen und gibt wertvolle Ratschläge zur Verbesserung der Vitalität und des persönlichen Wohlbefindens.

Einzelauswertungen werden von (Gesundheits- oder Ernährungs-)Coaches, von Ärzten oder von Betriebsgesundheits-Verantwortlichen genutzt.

Gruppenauswertungen kommen bei Personalbefragungen mit Fokus Betriebsgesundheit, in der Teamentwicklung und in der medizinischen Forschung zum Einsatz.

Vitalität und gesundes Verhalten

Das Modul VITALITY misst das gesundheitsbezogene Verhalten und die Vitalität in sieben Bereichen: Genussmittel, Schmerzen, Beschwerden, Bewegung, Müdigkeit/Schlaf, Ernährung und Stress. Zudem stellt es die Selbsteinschätzung dem errechneten Vitalitäts-Index gegenüber.



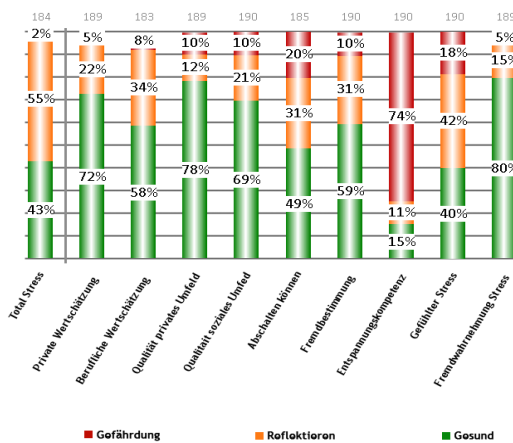
In jedem Bereich wird angezeigt, ob das Verhalten oder die Situation gesund ist, reflektiert werden muss oder ob akuter Handlungsbedarf besteht.

Detaillierte Analyse am Beispiel „Stress“

Jedes Thema des Moduls VITALITY wird detailliert beleuchtet. Beim Thema „Stress“ beispielsweise wird aufgezeigt, wo ungesunder Stress entsteht und wie dieser reduziert werden kann.

Stressoren sind: Absenz privater und beruflicher Wertschätzung, Druck im privaten und beruflichen Umfeld, nicht Abschalten können, Fremdbestimmung, fehlende Entspannungskompetenz, Negieren von Druck, „Ausstrahlen“ von Stress.

Grafische Darstellung der Stressoren:



Erklärungen und Empfehlungen

Der schriftliche Bericht erklärt jeden gemessenen Aspekt im Detail und gibt Feedback zum gesundheitsbezogenen Verhalten. Bewusst werden keine medizinischen Diagnosen gestellt. Der Bericht enthält jedoch wertvolle Hinweise, wie Wohlbefinden und Vitalität erhöht werden können.

Von Experten entwickelt und validiert

Das Modul VITALITY wurden gemeinsam von Dr. Volker Schmiedel (u.a. Autor des Buches „BURNOUT – wenn Alltag, Beruf und Familie erschöpfen“), von René Melliger (Gründer und CEO der Health Experts Group) und von Jörg Hilber (Verwaltungsratspräsident der CONSTANT DIALOG AG) entwickelt. Die fachlich-qualitative Validierung erfolgte durch 20 Ärzte, die statistisch-methodische Eichung mit über 1000 Probanden.