

Stress ist messbar

Viele mentale Vorgänge laufen unbewusst ab. Dennoch rufen sie eine kaum oder gar nicht spürbare körperliche Reaktion hervor. Biofeedback empfängt diese Signale und macht sie sichtbar.

Biofeedback als Stressbarometer

Oft nehmen wir Stress erst wahr, wenn er bereits schädliche Ausmaße erreicht hat. Mit Hilfe von Biofeedback können sonst nicht wahrnehmbare Vorgänge im Körper aufgezeigt werden. Schon kleinste Veränderungen, wie Körpertemperatur oder Hautwiderstand, sind deutliche Abbilder von Stress.

Wie leicht es ist, Sie aus der Ruhe zu bringen und wie sehr Sie sich selbst unter Stress setzen, hängt von Ihrer persönlichen Verfassung und Ihrer mentalen Stärke ab. Das Stressbarometer misst unbewusste körperliche Signale. Es zeigt Ihnen, wie Sie auf Stress reagieren und wie lange es dauert bis Sie diesen abgebaut haben.

Spielein mentales Golf

Nicht die Vermeidung, sondern der richtige Umgang mit Stress, ist entscheidend für Gesundheit und Wohlbefinden. Eine Partie mentales Golf über unser Biofeedback-Gerät erlaubt es Ihnen, spielerisch zu erleben, wie schnell Sie nach einer stressigen Situation wieder zu Ruhe und Ausgeglichenheit zurück finden können.



Sie wollen mehr wissen?

Sprechen Sie uns an! Wir machen Ihnen gern ein individuelles Angebot und verbinden auch auf Ihrer nächsten Veranstaltung wichtige Informationen zur Arbeitssicherheit mit „Spaß und Spiel“.



JÜRGENWALTER ■
■ ■ ■ Beratungsgesellschaft

Beratungsgesellschaft für Arbeit,
Gesundheit, Umwelt und Verkehr mbH

Lindenstraße 212
40235 Düsseldorf

Telefon: 0211 698 96-99
Telefax: 0211 698 96-95

info@walter-beratung.de
www.walter-beratung.de



- Informativ.
- Spannend.
- Lehrreich.

**Unsere Mitmachexperimente
für Ihren Sicherheitstag**

Unterweisung mal anders

Sicherheit und Gesundheitsschutz gehören zu den wichtigsten Unterweisungsthemen in deutschen Unternehmen. Dennoch kommt es immer wieder zu schweren Unfällen, die mit einem höheren Sicherheitsbewusstsein hätten vermieden werden können.

Unsere Erlebnis-Unterweisungen versuchen dieses Bewusstsein zu schaffen, indem sie gezielt vom klassischen Unterweisungskonzept abweichen. Anstatt im formellen Rahmen rufen wir sicherheits- und gesundheitsrelevante Themen auf Sicherheitstagen, firmeninternen Events oder Betriebsfeiern in Erinnerung.

Durch diese neuartige Art des Themenumgangs wird unwillkürlich Interesse geweckt und die Beschäftigung mit dem Thema Sicherheit angeregt. Die Motivation dazu wird nicht „von oben“ vorgegeben, sondern entspringt aus der Neugier Ihrer Beschäftigten.

In spannenden Mitmachexperimenten werden Ihre Beschäftigten nicht nur unterhalten, sondern lernen dabei auch noch Wesentliches über sich selbst und ihr Verhalten. Dabei werden wichtige sicherheitsrelevante Themen wie die direkten Folgen von Alkoholkonsum, die individuellen Auswirkungen und der richtige Umgang mit Stress sowie die Grenzen der eigenen Wahrnehmung thematisiert.

Aus der Praxis.

Oft kann nach unseren Veranstaltungen bereits direkt vor Ort ein Umdenken beobachtet werden. So gaben Beschäftigte auf Feiern mit Alkoholausschank an, am Abend ein Taxi rufen zu wollen anstatt wie geplant selbst zu fahren.

Täuschend echt!

Nichts führt Irrtümer besser vor Augen, als sie selbst zu erleben. In spannenden Mitmachexperimenten können Ihre Beschäftigten einigen populären Irrtümern auf den Grund gehen und dabei ihr gewohntes Denken und Handeln hinterfragen.

Wie effektiv ist Multitasking?

Immer wieder wird gesagt, Frauen könnten besser mehrere Dinge gleichzeitig erledigen als Männer. Aber stimmt das auch? Und wie sieht es mit der Leistungsfähigkeit aus, wenn man zwei Dinge gleichzeitig macht? Spannende Versuche räumen mit einigen Fehleinschätzungen auf und sensibilisieren Ihre Beschäftigten für die Sicherheit an ihrem Arbeitsplatz.

Ich sehe was, das du nicht siehst!

Optische Täuschungen nutzen geschickt die Grenzen der Möglichkeiten unseres Gehirns aus. Aber es müssen nicht immer optische Tricks sein. Manchmal genügt schon ein Fleck auf der Windschutzscheibe, um unsere Wahrnehmung hinter das Licht zu führen.

Nach Unfällen hört man oft: „Das hätten Sie doch sehen müssen!“. In spannenden Experimenten wird anschaulich gemacht, wie sehr Routine die Wahrnehmung beeinflusst und wieso der Fehler manchmal eben doch im Detail steckt.



Rausch ohne Kater

Statistiken belegen, dass etwa jeder 10. Beschäftigte einen problematischen Alkoholkonsum aufweist. Unsere Mitmachexperimente mit der Rauschbrille sind ein ansprechender und bewegender Zugang zu dieser schwierigen Thematik.

Durch die Rauschbrille werden Wahrnehmung und Koordinationsvermögen so verändert, dass sie einem beginnenden Alkoholrausch gleichen. Sie werden verblüfft sein, wie schwierig selbst einfachste Aufgaben wie das Aufheben einer Münze, das Fangen eines Balls oder das Manövrieren durch einen Hindernisparcours schon bei geringen Promille-Werten werden.

