



PROJEKTABLAUF

Phase 1 mit Verantwortlichen

1. **Get to know:** Web-Meeting mit Vorstellung unserer Möglichkeiten und Austausch von Informationen (20 Minuten, kostenlos)

2. **Proof of concept:** 3 Starter-Sets mit HRV-Sensor, Brustgurt, 1 Monat Flatrate Softwarenutzung plus 30-minütiger Feedback-Dialog im www.

Phase 2 mit MitarbeiterInnen

3. **Start:** 30-minütige virtuelle Kick-Off Veranstaltung zur Kurzeinführung der HRV-Messungen, zur Information und Motivation

4. **Transformation:** HRV-Sensor, Brustgurt, 1 Jahr Flatrate SW-Nutzung

5. **Coachings*:** 45-minütige virtuelle Coachings auf Basis durchgeführter HRV-Messungen mit einem zertifizierten HRV-Professional

6. **Awareness*:** begleitende online Gesundheitskommunikation (Was ist Gesundheit, wie funktioniert sie, wie kann ich sie verbessern, die sieben Säulen der Gesundheit, Schlaf, Bewegung, Ernährung etc. etc.) interaktiv und in „Konservenform“

Phase 3 mit C-Level, HR, Betriebsarzt, Betriebsrat

7. **Findings:** Erstellung und Präsentation eines Dossiers zu den anonymisierten aggregierten Messergebnissen (ab 30 Teilnehmern und mit Einverständnis aller relevanten Stellen)

** optional*