



TÜVRheinland®
Genau. Richtig.

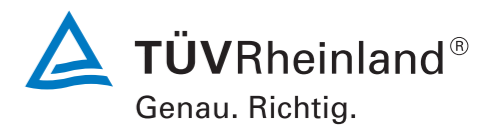
AMD TÜV
Arbeitsmedizinische Dienste GmbH
Kompetenzentrum Gesundheits-
management
Friedrichstraße 55
10117 Berlin
Tel. +49 30 7562-1170
Fax: +49 30 7562 1661
trkg-berlin@de.tuv.com
www.tuv.com

©TÜV, TÜEV und TUV sind eingetragene Marken. Eine Nutzung und Verwendung bedarf der vorherigen Zustimmung. 4.1.168.10.13

Stärken Sie Ihre persönlichen Ressourcen.

Mit dem exklusiven Check-up Programm von TÜV Rheinland.

www.tuv.com



TÜVRheinland®
Genau. Richtig.

Schenken Sie Ihrem Leben mehr Qualität.

Nur wer gesund ist, ist auch leistungsfähig. Und wer sich wohl fühlt, kann motiviert die steigenden Anforderungen im Arbeits- und Privatleben meistern. Unsere Experten im Kompetenzzentrum Gesundheitsmanagement unterstützen Sie dabei.

Unser Programm ist speziell auf die Bedürfnisse von Fach- und Führungskräften abgestimmt, schafft Freiräume, stärkt die Leistungsbereitschaft und fördert die persönliche Entwicklung. Denn egal in welchem Alter, Leistungsträger müssen fit sein – physisch wie psychisch.

Unsere Ziele.

Wir erheben mögliche Belastungsfaktoren frühzeitig, beugen diesen vor bzw. wirken ihnen effizient entgegen. Mit modernen Diagnoseverfahren und innovativen Check-up Konzepten helfen wir Ihnen dabei, Ihre Stärken und Ihr persönliches Leistungspotenzial zu erkennen und weiter zu entwickeln.

Im Rahmen einer ausführlichen persönlichen Beratung erhalten Sie individuell auf Sie zugeschnittene Empfehlungen zur gesunden Lebensführung. Des Weiteren zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihren Arbeitsstil so gestalten, dass Sie auch mit weniger persönlicher Energie ein gleichbleibendes optimales Arbeitsergebnis erbringen.

Wir begleiten Sie nachhaltig.

Unser Programm sieht eine Wiederholungsuntersuchung innerhalb der kommenden drei Jahre vor. Damit stellen wir einen langfristigen Erfolg des Programms sicher.

Unser Vorgehen.

Unser Programm zur Stärkung Ihrer persönlichen Ressourcen besteht aus zwei Komponenten: der medizinischen Diagnostik und der Analyse psychischer Belastungsfaktoren. Denn häufig haben z.B. Rückenbeschwerden eine psychische Ursache.



Medizinische Diagnostik

Sind Sie beruflich stark eingebunden? Hatten Sie schon einmal gesundheitliche Beschwerden, z.B. des Muskel-Skelett-Systems?

Häufig führen körperliche Beschwerden zu Einschränkungen der Leistungsfähigkeit. Im Rahmen eines Vorgesprächs mit unserem Facharzt analysieren und erörtern wir Ihre gesundheitliche Vorgeschichte sowie Ihre Arbeitsbedingungen und Ihren Lebensstil.

Auf dieser Basis erhalten wir erste Erkenntnisse zu Ihrer körperlichen Verfassung.

Unsere diagnostischen Leistungen umfassen:

- Spiroergometrie
- Sehtest/Hörtest
- Gefäßdoppleruntersuchung
- Messung der Körperzusammensetzung (Bioimpedanz)
- 2D-Video-Haltungsanalyse
- Statische Fußdruckmessung
- Balance-Check (Koordination und Gleichgewicht)
- u.v.m.

Im Anschluss an die medizinische Diagnostik führt unser Facharzt mit Ihnen ein ausführliches Abschlussgespräch, erläutert Ihnen die Befunde und die Zusammenhänge der erhobenen medizinischen Daten.

Weiterhin erhalten Sie wichtige Hinweise zur Vorbeugung von Rückenproblemen, zur Verbesserung Ihrer Herz-Kreislauf-Situation sowie zur gesunden Ernährung.

Wir geben Ihnen Tipps und Empfehlungen für die praktische Umsetzung an Ihrem Arbeitsplatz und im Alltag.

Psychomentale Diagnostik

Kennen Sie Ihre persönlichen Belastungsgrenzen? Wissen Sie, mit Stress richtig umzugehen?

Immer häufiger fühlen sich Beschäftigte psychischen Belastungen ausgesetzt. Vor allem hoch motivierte Leistungsträger sind überproportional häufig betroffen.

Im Rahmen eines Vorgesprächs mit unserem Psychologen analysieren wir Ihre persönliche berufliche Situation, spüren Belastungsfaktoren auf, besprechen, wie Sie auf Stress reagieren und wie Sie damit bestmöglich umgehen.

Neben psychometrische Messverfahren mit dem Wiener-Testsystem kommen Biofeedback-Methoden zum Einsatz:

- HRV-Messung: Indikator für gesundheitlichen Status und Stresstoleranz
- AVEM: Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster
- Determinationstest: Messung der reaktiven Belastbarkeit, Aufmerksamkeit und Reaktionsgeschwindigkeit
- FABA: Fragebogen zur Anforderungsbewältigung
- VERGED: Verbaler Gedächtnistest
- DAKT: Differentieller Aufmerksamkeitstest

Im Anschluss findet das ausführliche Abschlussgespräch mit unserem Arbeits- und Betriebspsychologen statt. Dieser erläutert Ihnen die Befunde, zeigt Ihnen Wege, um Ihre spezielle mentale Belastungssituation zu optimieren und bespricht mit Ihnen, wie Sie Entspannungs- und Erholungsphasen sinnvoll und nutzenwirksam in Ihren Alltag integrieren.

Wir zeigen Ihnen wirksame Methoden für den kurz- bzw. langfristigen Belastungsausgleich, wie z. B. Atem- und Achtsamkeitsübungen, Übungen zur progressiven Muskelentspannung, Meditation sowie zur Wahrnehmungslenkung, kognitive Stressbewältigungsstrategien, Entlastung durch Zeitmanagement, Verbesserung der sozialen Fähigkeiten, Problemlösungstechniken etc.

Und nach dem Check-up Programm?

Auch im Anschluss an unser Programm begleiten wir Sie mit unserem Expertenwissen. Einen umfassenden schriftlichen Befundbericht mit Erläuterungen und persönlichen Empfehlungen erhalten Sie innerhalb von zwei Wochen nach dem Check-up Termin direkt an Ihre Privatanschrift. Die darin erfassten Daten sind selbstverständlich vertraulich und unterliegen der ärztlichen Schweigepflicht.

Und damit sich unser Programm auch nachhaltig positiv auf Ihr Unternehmen auswirkt, erstellen wir ein Exposé für Ihre Unternehmensleitung. Dieses enthält allgemeine Hinweise zu den Risiken und Belastungsfaktoren der Fach- und Führungskräfte am Arbeitsplatz. Auf dieser Basis leiten wir Empfehlungen und weiterführende Maßnahmen ab, die zur allgemeinen

Verbesserung der Arbeitssituation und zur Motivation sowie Leistungssteigerung beitragen.

Ihr Nutzen:

- Erhalt der Leistungsfähigkeit und Ausbau der persönlichen Ressourcen.
- Entwicklung der seelischen Widerstandsfähigkeit.
- Reduktion von Stressfaktoren und ein verbesserter Umgang mit hoher Arbeitsbelastung.
- Mehr Energie zur Bewältigung der täglichen Aufgaben.
- Die persönliche Beratung garantiert eine individuelle Reflexion der persönlichen Lebensumstände.

Psychometrie mit dem Wiener Testsystem.

Das Wiener Testsystem (WTS) ist weltweit der Inbegriff für computergestützte psychologische Diagnostik. Der Einsatz des PCs ermöglicht höchstmögliche Objektivität und Präzision, eine schnelle, fehlerlose Auswertung der Testresultate und die Messung von Dimensionen, die mit herkömmlichen Papier-Bleistift-Tests nicht überprüft werden können.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Kontaktieren Sie uns.