

”Firstbeat hat unseren Mitarbeitern neue Möglichkeiten aufgezeigt, ihr Wohlbefinden zu steigern und bei der Arbeit bessere Leistungen zu erbringen.”

Marja Kanigan, HR Direktor, Ernst & Young

- **DATEN FÜR WOHLBEFINDEN UND LEISTUNG**
- **PERSONALISIERTE RATSCHLÄGE FÜR JEDEN MITARBEITER**
- **VERBESSERTE BELASTBARKEIT UND ARBEITSEFFIZIENZ**
- **REDUZIERUNG DES RISIKOS VON ÜBERANSTRENGUNG UND BURNOUT**

**85%** 

**GLAUBEN AN EINE LEISTUNGS-STEIGERUNG AM ARBEITSPLATZ**

**100,000+** **AUSGEBILDETE EINZELPERSONEN**

**1000+** **EINSCHLIESSLICH FORTUNE UNTERNEHMEN 100-UNTERNEHMEN**

**ÜBER 90%** **DER MITARBEITER EMPFEHLEN LIFESTYLE-BEWERTUNG**



STRESS



ERHOLUNG



AKTIVITÄT



## OPTIMIEREN SIE DAS POTENZIAL IHRER MITARBEITER



### 1 MESSEN

Erhalten Sie eine physiologische Momentaufnahme Ihres Alltags.



### 2 INTERPRETIEREN SIE DATEN

Erkennen Sie in dem Bericht Faktoren, die Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistung beeinträchtigen.



### 3 ERKENNEN

Finden Sie das richtige Gleichgewicht und setzen Sie Änderungen auf Grundlage individueller Beratung um.



### 4 UMSETZEN

Überprüfen Sie die Auswirkungen:

**82% unserer Nutzer waren in der Lage ihre Stressbewältigung, sportliche Betätigung und Schlafqualität zu verbessern.**

## PHYSIOLOGISCHE EINBLICKE IN WOHLBEFINDEN UND LEISTUNG

Basierend auf 15 Jahren Erfahrung in der Herzfrequenzvariabilität (HRV) hat Firstbeat eine einzigartige Körperanalyse-Technologie entwickelt, welche reale 24h-Nachverfolgung von Stress, Erholung, Schlafqualität und den Auswirkungen von sportlicher Betätigung auf die Gesundheit durchführt. Firstbeat wird weltweit von Hunderten von Teams aus dem Leistungssport, Tausenden von Unternehmen und Millionen von Benutzern eingesetzt, um personalisierte und umsetzbare Informationen über Belastung, Erholung und sportliche Aktivität zu erhalten.

Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen über Firstbeats Lifestyle-Bewertung und die Vorteile für Ihr Unternehmen:

[info@firstbeat.com](mailto:info@firstbeat.com)

[WWW.FIRSTBEAT.DE](http://WWW.FIRSTBEAT.DE)

FWB201GE05/16



**FIRSTBEAT**

**BRINGEN SIE DAS WOHLBEFINDEN IHRER MITARBEITER AUF EIN NEUES NIVEAU**

FIRSTBEAT **LIFESTYLE-BEWERTUNG**



## STRESS BEWÄLTIGEN

## ERHOLUNG VERBESSERN

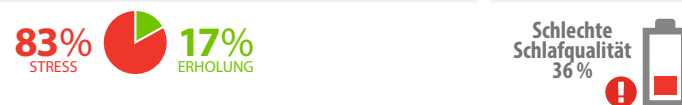
## RICHTIG SPORT TREIBEN

- Gestresste Mitarbeiter sind weniger effektiv und machen mehr Fehler.
- Wir helfen dabei, kraftraubende und Stress sowie Burnout verursachende Faktoren im Leben der Mitarbeiter zu erkennen.

- Wir helfen Ihren Mitarbeitern, sich besser zu erholen! Auf diese Weise verfügen diese über mehr Energie und Konzentration am Arbeitsplatz.
- Die Anzahl der Krankheitsausfälle wird somit nachweislich reduziert (bis zu 30%).

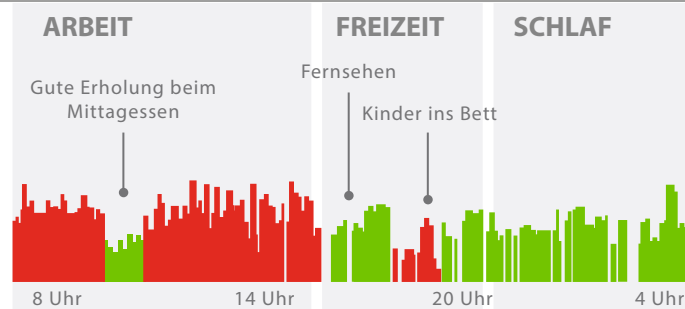
- Finden Sie das richtige Maß an Sport für jeden Mitarbeiter. Dadurch werden diese belastungsfähiger und produktiver.
- Es ist eine bewährte Motivation für Mitarbeiter mit sportlichen Aktivitäten zu beginnen und diese weiter auszuführen.

### Donnerstag Stressiger Arbeitstag



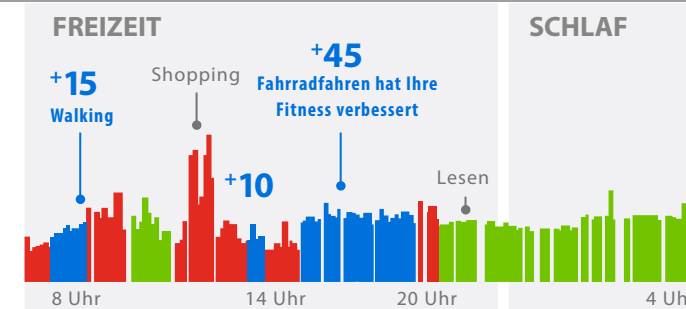
IHRE STRESSWERTE WAREN HOCH

### Freitag Normaler Arbeitstag



IHR GLEICHGEWICHT ZWISCHEN STRESS UND ERHOLUNG WAR GUT

### Samstag Batterien aufladen



## DIE FIRSTBEAT-ANALYSE KOMBINIERT ARBEIT, FREIZEIT UND SCHLAF

Die Gesundheit Ihres Unternehmens beginnt bei Ihnen. Firstbeats Lifestyle-Bewertung überwacht Ihre Physiologie und zeigt die Verbindung zwischen Ihrem Lebensstil und Ihrem Wohlbefinden auf. Erhalten Sie einen personalisierten Bericht und Feedback bezüglich Stressfaktoren, Angemessenheit der Erholung, Schlafqualität sowie Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf Gesundheit und Fitness. Das objektive Feedback hilft Ihnen bei der Steigerung Ihrer täglichen Leistung, dem Erreichen Ihrer Ziele und dabei, sich einfach wohler zu fühlen, indem Sie die Aktivitäten auswählen, die eine positive Auswirkung auf Ihre Arbeit, Freizeit und Ihr Leben insgesamt haben.



**Erstellen Sie erfolgreiche Wellness-, Belastbarkeits- und Leistungsprogramme für Ihre Mitarbeiter.**