

## PräMed Pro – Präventivmedizinisches Stress-Resilienz-Programm

Ob ein Unternehmen heute und in Zukunft erfolgreich ist, hängt mehr denn je von der Motivation und Leistungsfähigkeit seiner Mitarbeitenden ab. Unser Präventivmedizinisches Stress-Resilienz-Programm (PräMed Pro) verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, der darauf abzielt, die individuelle Resilienz der Teilnehmenden zu evaluieren und nachhaltig zu stärken.

### Inhalte

Durch eine umfangreiche medizinische und interdisziplinäre Diagnostik sowie persönliche Gespräche mit unseren Fachexpertinnen und -experten ermitteln wir den aktuellen Stand Ihrer Resilienz und Gesundheit. Nach der Diagnostik erhalten Sie einen detaillierten Befundbericht und wir besprechen gemeinsam die Ergebnisse sowie individuelle Handlungsempfehlungen – sowohl präventiv als auch therapeutisch ausgerichtet.

Das Programm zielt darauf ab, die gewonnenen Erkenntnisse in proaktive Veränderungen umzusetzen, um Ihre Widerstandskraft gegenüber Stressoren langfristig zu verbessern. Optional bieten wir eine weiterführende Begleitung durch das Institut für Stressmedizin Rhein Ruhr an, um Sie mit vertiefenden Techniken und Werkzeugen zu unterstützen.

### Der Ablauf des Präventivmedizinischen Stress-Resilienz-Programms

1. Stressmedizinische Diagnostik
  - Voruntersuchung mit Fragebogen-Diagnostik
  - Somatische Untersuchung inkl. Herzratenvariabilität (HRV), Organ-Ultraschall, Blutwertanalyse, Elektrokardiogramm (EKG), Blutdruck- und Pulsmessung, Körperzusammensetzungsbestimmung
  - Psychosoziale Anamnese zur Identifizierung von Belastungen und Resilienzfaktoren
  - Bewegungs- und Funktionsanalyse sowie Erstellung eines Motivations- und Willenskraftprofils
2. Interdisziplinäre Beurteilung
  - Austausch zwischen den Fachexperten des ISM
  - Erstellung eines ausführlichen Befundberichts
3. Auswertungs- und Beratungsgespräch
  - Detaillierte Erläuterung der Diagnostikergebnisse
  - Individuelle Handlungsempfehlungen
4. Weiterführende Begleitung (optional)
  - Stärkung der Veränderungsmotivation
  - Hindernisanalyse und Erarbeitung von Umgangsstrategien
  - Reflexion des Erfolges als Grundlage einer langfristigen Veränderung
  - Anwendung stressmedizinischer Verfahren wie Biofeedback-Training, Akupunktur etc.