

BGM Partnerprofil

Evgenij Coromaldi
Dipl.-Med.



- GRUND UND ZUSATZAUSBILDUNGEN

- Abgeschlossenes Medizinstudium (Dipl.-Med.)
- Zusatzausbildung: Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe (*Zertifiziert nach dem Deutschen Bundesverband für Burnout-Prophylaxe und Prävention e.V.*)

- VITA

- Seit mehr als 24 Jahren Dozent an der Universität Bremen im Fachbereich 11 - Human- und Gesundheitswissenschaften.
- Seit 14 Jahren Tätigkeit im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung.

- HANDLUNGSFELDER

- Dozententätigkeit im Fach Psychologie wie auch Erwachsenenbildung, an der Akademie für Weiterbildung an der Universität Bremen.
- *Multimodales Stressmanagement mit Biofeedback* im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung.

- TÄTIGKEITSBEISPIELE

- *Antistress-Monitor, Stress-Test, Antistress-Biofeedback-Training*



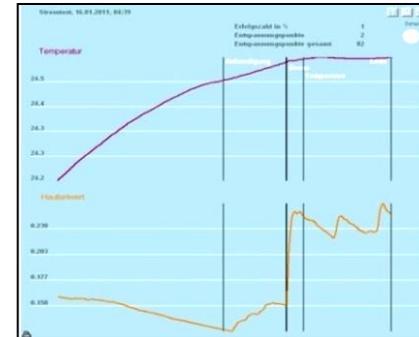
Arbeitsbereiche

Mit Hilfe eines *Biofeedback-Systems* auf Basis der Messung und des Feedbacks von Stress-Reaktionen, die durch das zentrale und vegetative Nervensystem gesteuert werden (Hautleitwert, Herzratenvariabilität, Atmung) und anschließenden individuellen *Biofeedback-Training* wird gezeigt, wie sich bestimmte Gedanken, muskuläre Anspannung und Atmung auf das vegetative Nervensystem und damit direkt auf die Gesundheit auswirken und wie bereits durch kurze "Gedankenspots", Zwerchfellatmung und muskuläre Anspannung-Entspannung dem Stress entgegenwirkt werden kann.



Stresstest

- Wissenschaftlicher, standardisierter Stresstest: Es wird die Entspannungsfähigkeit in und nach Stresssituationen in einem etwa fünfminütigen Test gemessen.
- Im nachfolgenden Training wird die Beeinflussung der Stressreaktion erlernt.
- Tests und Training mit Messung und Rückmeldung physiologischer Parameter (Hautleitwert)
- 30 Minuten pro Person
- Testsystem: Biofeedback-Systeme: iSense, ThoughtStream, Lightstone; Laptop.
- Mit Hilfe eines Fingersensors wird der Stresslevel gemessen. Gemessener Parameter wird grafisch dargestellt.



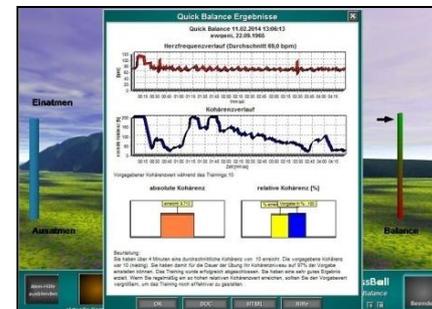
Atmen Sie den Stress weg

- Mit Hilfe von Registrierung und Rückmeldung des Atems und des Stresslevels lernt man, mit dem Zwerchfell („Bauch“) richtig zu atmen.
- Durch die Zwerchfellatmung aktivierte Anti-Stress-Mechanismen reduzieren die allgemeine Anspannung. Dank des unmittelbaren Feedbacks wird der erreichte Erfolg sofort sichtbar.
- Tests und Training mit Messung und Rückmeldung physiologischer Parameter (Hautleitwert)
- 30 Minuten pro Person
- Testsystem: Biofeedback-Systeme: RFB.micro, ThoughtStream, Lightstone; Laptop.
- RFB.micro registriert und meldet akustisch/visuell die Atmung. Durch gleichzeitige Messung der Stresslevels wird Ihr Erfolg sofort sichtbar.



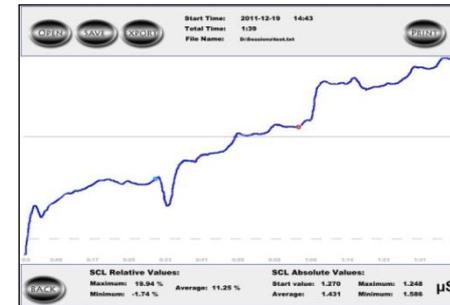
Der Stress und das Herz

- Durch Messung und Rückmeldung des Pulses und der Herzrhythmusvariabilität wird gezeigt, wie das Herz auf negative Gedanken, muskuläre Anspannung und unregelmäßige Stress-Atmung reagiert.
- Es wird geübt, mittels positiver Gedanken, Entspannung und regelmäßiger Atmung der Stressreaktion des Herzens entgegenzuwirken.
- Tests und Training mit Messung und Rückmeldung physiologischer Parameter (Hautleitwert)
- 30 Minuten pro Person
- Testsystem: Biofeedback-Systeme: iom, StressBall – Biosign; Laptop.
- Screenshots von einer Trainingseinheit: Puls und Herzratenvariabilität werden als Animation und graphisch dargestellt.



Antistress-Monitor

- Mit Hilfe eines Biofeedback-Systems wird gezeigt, wie sich bestimmte Gedanken, muskuläre Anspannung und Atmung auf das vegetative Nervensystem und damit direkt auf die Gesundheit auswirken.
- In einem individuellen Training bekommt man anschauliche Impulse, wie bereits durch kurze „Gedankenspots“, Zwerchfellatmung und muskuläre Anspannung-Entspannung dem Stress entgegenwirkt werden kann.
- Tests und Training mit Messung und Rückmeldung physiologischer Parameter (Hautleitwert)
- 30 Minuten pro Person
- Testsystem: Biofeedback-Systeme: ThoughtStream, Lightstone; Laptop.
- Der Stresslevel wird unmittelbar als Animation, z. B. als fliegender Luftballon, bzw. grafisch dargestellt.



KONTAKT UND ANGEBOT



Evgenij Coromaldi (Dipl.-Med.)

Email: coromaldi@web.de

Tel. Mobil: 0163 370 6875

WICHTIG FÜR UNTERNEHMEN:
Nennen Sie bei Ihrer Anfrage das
Stichwort „hkk“, damit unser Partner die
Anfrage zuordnen kann.
Alle Schritte sind auf der nächsten Folie
beschrieben.

Wenn Sie Maßnahmen planen, gehen Sie wie folgt vor:

- 1.** Sie gehen auf Dozent:innen aus dem hkk Netzwerk zu und fragen ein Angebot für die gewünschte Maßnahme an (oder auch bei jedem anderen Dienstleister Ihrer Wahl).
Beziehen Sie sich bei Ihrer Anfrage auf das Stichwort „hkk“
- 2.** Der:die Dienstleister:in erstellt ein Angebot und ein Konzept.
- 3.** Sie legen Ihre:er hkk Ansprechpartner:in das Angebot und Konzept vor.
- 4.** Die hkk prüft es zur Freigabe.
- 5.** Die hkk gibt eine Rückmeldung bzw. Freigabe zum Angebot an Sie und den:die Dienstleister:in
- 6.** Absprachen finden zwischen Ihnen und dem:der Dienstleister:in statt.
- 7.** Maßnahme wird durchgeführt.
- 8.** Der:die Dienstleister:in stellt eine Rechnung an Sie, die Sie bezahlen.
- 9.** Sie stellen eine Rechnung als Erstattung im Rahmen der BGM-Kooperation an die hkk.
- 10.** Die hkk erstattet Ihnen die Kosten im zugesagten Rahmen.