

Das Dax-Unternehmen Continental hat für die betriebliche Gesundheitsförderung im Jahr 2018 das Thema „**Mentale Fitness und Gesundheit**“ aufgegriffen. Ein Partner dabei war brainboost.

An fünf Standorten in Bayern wurde an sieben Aktionstagen ein Bewusstsein für mentale Fitness geschaffen und den Mitarbeitern ein Einstieg in Mentaltraining ermöglicht. Dazu bekamen insgesamt 250 Mitarbeiter ein individuelles Screening ihrer Gehirnaktivitäten und viele weitere konnten sich an einer Carrera-Bahn ausprobieren, die durch Gehirnaktivität, z. B. Entspannung, gesteuert wird.

» 5 Standorte in  
7 Tagen

» BrainReports für  
250 Mitarbeiter

» Carrera-Bahn

## BRAINREPORT

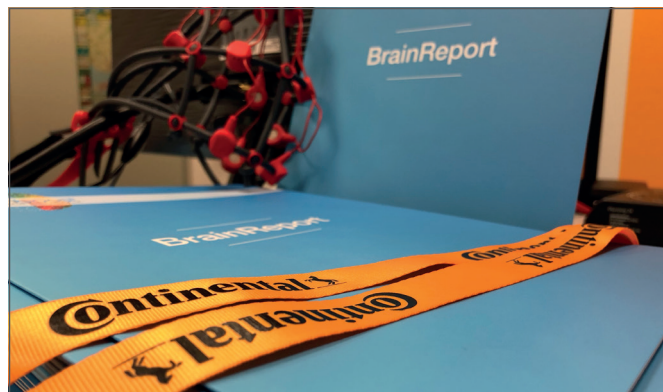
In 20-minütigen Einzelsitzungen wurde zunächst eine Messung der Gehirnaktivitäten durchgeführt. Die Auswertung erhielt jeder Mitarbeiter ausgedruckt in der hochwertigen BrainReport-Mappe. Die Ergebnisse der Analyse wurden von den Experten von brainboost erläutert und besprochen und dazu direkte **Handlungsempfehlungen** für mentale Stärke und Ausgeglichenheit gegeben. Die Mappe des BrainReports enthält zusätzliche Informationen zu den einzelnen gemessenen Kategorien und weitere Tipps und Hinweise rund um das Gehirn.

Eine anschließende Auswertung ergab, dass die Mitarbeiter einen großen persönlichen Mehrwert aus dieser Maßnahme ziehen konnten. Ein erstes Bewusstsein für Vorgänge im Gehirn wurde geschaffen. Viele Fragen und Probleme konnten direkt mit den Experten von brainboost geklärt werden. Langfristig können die Mitarbeiter von der

Maßnahme profitieren, denn die Hinweise und Übungen, die von brainboost ausgegeben wurden, sind jederzeit und ohne technische Hilfsmittel durchführbar.

Pro BrainReport Station können an einem Tag **24 Mitarbeiter** ein individuelles Screening der Gehirnaktivitäten erhalten.

Zusätzlich zu den BrainReports wurde an den Standorten die Carrera-Bahn in Form eines Standes in der Lobby oder im Pausenbereich aufgestellt. So hatten weitere Mitarbeiter über das Screening hinaus ihre ersten Erfahrungen mit Neuro-Technologie. Für das Jahr 2019 sind weitere brainboost Maßnahmen, insbesondere mit kleineren Gruppen geplant. In Workshops und Coachings können individuelle Fähigkeiten und auch die Arbeit im Team verbessert werden.



### Nathalie Buchhierl, Health Manager bei Continental AG, ADC GmbH

“brainboost hat auf unseren Gesundheitstagen das wichtige Thema ‚Mentale Fitness‘ spielerisch und dennoch wissenschaftlich dargestellt. Bei unseren Mitarbeitern war das Interesse groß und das Feedback sehr positiv. Durch das Screening wurde der Grundstein für den gezielten Einsatz von Selbstregulationsstrategien gesetzt.”