Modulbeschreibungen / Zusatzmodule „Fortschritt.leben“

Themenfeld Stressbewältigung

Modul-Bezeichnung	Dauer	Ausrüstung	Inhalt
Pupillographie	15 Minuten pro Teilnehmer	Pupillographie-Messsystem inkl. Auswertesoftware, Integration standardisierter Abfragen, Ergebnisausdruck mit individuellen Empfehlungen	Der Teilnehmer erhält nach einer Kurzbefragung eine Spezialmessbrille, mit der im Sitzen über mehrere Minuten die Pupillenschwankungen präzise gemessen werden. Aus speziellen Indices (u.a. rPUI) wird die Bewertung zur „Wachheit“ bzw. zur „Tagesschläfrigkeit“ vorgenommen. Aus den Ergebnissen werden in der Beratung individuelle Empfehlungen zur Stressbewältigung unter besonderer Berücksichtigung der „Schlafhygiene“ abgeleitet (Tagesschläfrigkeit, Durchschlafstörungen, Schichtarbeit)
Stresswaage	Ca. 10-15 Minuten pro Teilnehmer	Touchpult mit spezieller Software zur Eingabe und Auswertung von Stressoren und individuellen Ressourcen. Auswertung der Eingaben inklusiv Simulation von Vorsätzen.	Der Teilnehmer wählt unter Anleitung per Touchfunktion typische Stressoren und Ressourcen (Symbolisierung durch Icons) und bewertet deren Relevanz visuell per Größenanpassung. Die Ergebnisse werden anhand einer „Stresswaage“ bilanziert und bewertet. Mit der Beratung werden konkrete Ansätze zur Stressbewältigung abgeleitet besprochen und per Anzeige (Simulation) visualisiert.

Themenfeld Stressbewältigung und Bewegung

Modul-Bezeichnung	Dauer	Ausrüstung	Inhalt
VR-Training (Oculus Rift)	5-10 Minuten pro Teilnehmer	Die Oculus-Rift-Brille verfügt über ein hochauflösendes OLED-Display (2160 x 1200 Pixel) mit einem Sichtfeld von über 110 Grad. Die Brille besitzt einen Sensor, der die Kopfbewegungen präzise erfasst. Separate Sensoren kontrollieren weitere Körperbewegungen. Ein spezieller Kopfhörer vermittelt einen 360-Grad Höreffekt.	Das Oculus Rift System bietet ein High-Tech Virtual Reality Erlebnis mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten und Zielsetzungen. So stehen realitätsnahe Programme zur Angstbewältigung (z.B. Höhenangst), Förderung der Entspannungsfähigkeit sowie zur Gesundheitsinformation zur Verfügung (Gesundheitsreisen). Die Programme besitzen einen hohen Aufforderungscharakter und bieten einen konkreten Ansatz zur individuellen Gesundheitsbildung- und Beratung.

Themenfeld Bewegung

Modul-Bezeichnung	Dauer	Ausrüstung	Inhalt
Fit Lights Reaktionstest	Ca. 5-10 Minuten	6 variabel platzierbare kabellose Sensoren, die auf Berührung oder gezielte Annäherung reagieren („Treffer“). Über eine spezielle Software werden „Parcours“ programmiert, bei denen den Sensoren Funktionen (z.B. Farben und das Timing) zugewiesen werden.	Die Fit Lights bieten auf geringer Fläche (≥ 4 m²) ein interaktives, spielerisches Testing und Training der Reaktionsfähigkeit, Aufmerksamkeit und Handlungsschnelligkeit. Ähnlich einem Contest kommt es darauf an, möglichst schnell und präzise die Signale der Sensoren zu erkennen, zu erreichen und „abzuschalten“. Je schneller und präziser der Parcours bewältigt wird, desto besser auch das Resultat. Je nach Zielgruppen stehen Parcours mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad zur Verfügung.

Themenfeld Ernährung

Modul-Bezeichnung	Dauer	Ausrüstung	Inhalt
Interaktiver Ernährungs-Check	Ca. 10-15 Minuten pro Teilnehmer	Touchpult mit spezieller Software zur Eingabe und Auswertung von Lebensmitteln. Auswertung und visuelle Darstellung des Ergebnisses auf Basis der Ernährungspyramide.	Der Teilnehmer wählt per Touchfunktion typische Lebensmittel/Lebensmittelgruppen (Icon-Darstellung) und deren Menge/Portionen. Die Ergebnisse werden visuell mit einer „Ernährungspyramide“ (als Optimalvorgabe) verglichen und ausgewertet. Mit der Beratung werden konkrete Ansätze zur Optimierung des Ernährungsverhaltens (Schwerpunkt: Menge und Kombination der Lebensmittel/-gruppen) besprochen und per Anzeige (Simulation) visualisiert.