

# fit im job – Businesssthemen

“Leistung steigern, Ziele erreichen...”

Seminar	Kurzbeschreibung	Enthaltene Tests und Checks	Lernziele
<b>Mentale Stärke - klarer Kopf</b> <b>Souveräner Umgang mit Veränderungen und erhöhten Belastungen</b>	Einführung und praxisbezogene Anwendung von Mentaltraining, Zustandsbalance - positive Grundhaltung, Mentales Training als Erfolgsfaktor  2-Tages Seminar mit ½-Tages Follow-up nach 6 Monaten, in dem die Umsetzung überprüft und die Technik vertieft wird.  (auch als Tageskurs zur Einführung)	Stressorenanalyse, Übung zu selbsterzeugtem Stress, Zielsetzungsübungen Übungen zur Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit. Mentale Trainingstechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sie definieren Ihre individuellen Ziele</li> <li>• Sie lernen sich mental auf Herausforderungen vorzubereiten</li> <li>• Sie sind in der Lage, mentale Techniken für Ihre Zielerreichung zu nutzen</li> <li>• Sie erlernen einfache Sofort-Entspannungsmassnahmen</li> <li>• Sie erarbeiten Ihre Strategie für den persönlichen Erfolg</li> </ul>
<b>LifeWorkBalance</b> <b>Strategien für konstante Leistung und ein ausgeglichenes Leben</b>	Die persönlichen Ziele im Kontext zum „magischen Dreieck“ (Beruf-Familie-Gesundheit) Zwischen Beruf und Berufung Gesundheit als Basis für die persönliche Balance  1 ½-Tages Seminar	Reflektion «Mein Lebensblatt» Übung «Mein grösstes Potential» Übung «Limiting belives» Das «persönliche Wertesystem» Transfer in den Alltag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sie erkennen Ihre Potentiale, Prioritäten und Ihre Hindernisse</li> <li>• Sie setzen sich lang- und mittelfristige Ziele die mit Ihrer Lebensvision im Einklang stehen</li> <li>• Sie erarbeiten Ihre Motivationsstrategie zur täglichen Umsetzung</li> </ul>
<b>health@leadership</b> <b>das ideale „add-on“ für Ihr Leadership-Programm</b>  wird am besten in 3 Teilen à ½-Tages-Einschübe eingebunden. Gerne erstellen wir auch ein massgeschneidertes Programm nach Bedürfnissen, Kontakt: <a href="mailto:sonia.goretzki@fitimjob.ch">sonia.goretzki@fitimjob.ch</a>	<b>1. Teil (3-4h)</b>  <b>Intro-Session „health@work“</b> <b>check-up: „Body-Check®“</b> - das persönliche Fitnessprofil für jeden Teilnehmenden, persönliche <b>Zielsetzung</b> zu health@work <b>aktives Bewegungsprogramm</b>	<b>2. Teil (3-4h)</b>  <b>Moderates Morgentraining</b> (aktives Erwachen) <b>Bewegung &amp; Stoffwechsel</b> (mit wenig Aufwand fit bleiben) <b>Essen im Business</b> (Leistung & Konzentration) <b>Pers. Massnahmenplan</b> Option: Entspannungsübung	<b>3. Teil (3-4h)</b>  <b>Erlebnisteil – Motto: We can!</b> Der “fit im job- <b>Team-Triathlon</b> ” Mannschaftswettkampf aus Allgemeinbildung, Geschicklichkeit und Ausdauer Spass, Erlebnis und Motivation stehen im Vordergrund und bilden den idealen <b>Abschluss</b> Ihres Programms

Alle fit im job Seminare können in vier Sprachen durchgeführt werden: Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch

# fit im job - Seminarmodule

“Verhalten ändern....”

Seminar	Kurzbeschrieb	Enthaltene Tests und Checks	e-support zur Nachhaltigkeit (blended learning) Option
<b>fit im job – BASIC 1</b> <b>Bewegung &amp; Ernährung</b> im Arbeitsalltag	Unser bewährter Klassiker, mit hoher Erfolgsquote, extrem hoher Praxisbezug, einfach umsetzbar, mit wenig Aufwand zum Ziel, bestens geeignet für „Gesundheitsmuffel“.  2-Tages Seminar mit ½-Tages Follow-up nach 9 Monaten	Bestimmung der persönlichen Pulswerte für Gesundheitstraining (Laktatmessung). Messung der Körperzusammensetzung (Rückschluss zu Bewegungs- und Ernährungsverhalten) Bestimmung des individuellen Ernährungstypus, dazu Snack-Check, die richtige Nahrung für Zwischendurch.	<b>www.basic1.ch</b> Die Teilnehmenden werden nach dem Basisseminar bis zum und nach dem Follow-up wöchentlich zu ihren umgesetzten Massnahmen befragt. Im Testcenter können selbstständig Tests zur Performance durchgeführt werden.
<b>fit im job – BASIC 2</b> <b>Entspannung, Konzentration &amp; Leistung</b> Der gezielte Umgang mit Druck & Stress	Die besten Entspannungsmethoden, individuell angepasst, leicht erlernbar, nachhaltige und messbare Stressbewältigung, stark lösungsorientiert, Zustandsbalance - positive Grundhaltung, Special: „ Verbesserung der Schlafqualität“  2-Tages Seminar mit ½-Tages Follow-up nach 6 Monaten	Persönliches Stressprofil mit Analyse der Stressoren. Typ A/B – Analyse, Individuelles Entspannungs-Protokoll bei allen Übungen zur Ermittlung der wirkungsvollsten Technik (Entspannungsrate nach Herzfrequenz und Bio-Feedback).	<b>www.basic2.ch</b> Die Teilnehmenden bekommen Entspannungssequenzen automatisch auf den PC. Die Tests für das persönliche Stressprofil können online durchgeführt und verglichen werden.
<b>fit im job – “back-check”</b> <b>Nur ein starker Rücken kann entzücken!</b> Haltung – Kraft – Beweglichkeit für „Sitztiere“	Das etwas andere Rückenseminar, mit umfangreichen Messungen und daraus abgeleitetes, persönliches Übungsprogramm für Zuhause und am Arbeitsplatz.  1-Tag	Haltungprofil (Fotoanalyse). Back-Check mit je 2 Tests zu Haltung – Kraft – Beweglichkeit, daraus Bestimmung des grössten Verbesserungspotentials.	<b>www.back-check.ch</b> Die Teilnehmenden bekommen automatisch Übungen für Haltung und Beweglichkeit online an den PC-Arbeitsplatz.

**Alle fit im job Seminare können in vier Sprachen durchgeführt werden: Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch**

Die Inhalte und Begriffe, sowie alle enthaltenen Elemente sind durch das Urheberrecht international geschützt. Die Verwendung, auch teilweise, ist nur mit Genehmigung der fit im job AG gestattet. fit im job® ist eingetragenes Warenzeichen in der Schweiz und mehreren Europäischen Ländern.

# fit im job - Gesundheitstage & Kick-off

“Sensibilisieren & motivieren....”

Anlass	Kurzbeschrieb	Enthaltene Tests und Checks	Teilnehmeranzahl Platzbedarf etc.
<b>Vorträge zu „fit im job“ für Mitarbeiter-, Kader- und Kundenanlässe</b>	Gesundheit im Businessalltag Bewegung / Ernährung / Entspannung betriebliche Gesundheitsförderung Leistung & Konzentration  1-2h	Selbstreflexion zur Bedeutung der Gesundheit (Workbook). 2 einfache Tests zur Ermittlung der Beweglichkeit.	Unbegrenzt, Raum entsprechend (nicht zu eng gestuhlt)
<b>Kick-off Der Start in Ihr Gesundheitsprogramm</b>	Magisches Dreieck „Beruf / Familie / Gesundheit“ Das persönliche Gesundheitsziel 3 parallele Workshop zu Bewegung / Ernährung / Entspannung  ½-Tag	<b>Workshop Bewegung</b> SMART-Test mit Pulswerten und Körperzusammensetzung. <b>Workshop Ernährung</b> Snack-Check, die richtige Nahrung für Zwischendurch. <b>Workshop Entspannung</b> Die schnellsten Entspannungsmethoden.	60-80 Personen, ein Plenum für alle, dazu 2-3 Seminarräume für je 20 Personen.
<b>Gesundheitstag Einen ganzen Tag informieren, motivieren und begeistern</b>	Programm wie „Kick-off“, zusätzlich Testing mit allen Teilnehmenden „ <b>Body-Check®</b> “ - das persönliche Fitnessprofil oder „ <b>Cardio-Screen</b> “ Risikoprofil für Herz-Kreislaufkrankungen  1-Tag	Alle Workshop wie Kick-off, weitere mögliche Themen: <b>back-check</b> – Rückenworkshop <b>burnFETT</b> – Workshop gesundes Abnehmen <b>Guter Schlaf</b> – gutes Business <b>micropause®</b> – gesundes Arbeiten am PC	60-120 Personen, ein Plenum für alle, dazu 2-4 Seminarräume für je 20-30 Personen.

**Alle fit im job Seminare können in vier Sprachen durchgeführt werden: Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch**

Die Inhalte und Begriffe, sowie alle enthaltenen Elemente sind durch das Urheberrecht international geschützt. Die Verwendung, auch teilweise, ist nur mit Genehmigung der fit im job AG gestattet. fit im job® ist eingetragenes Warenzeichen in der Schweiz und mehreren Europäischen Ländern.