

fit im job – sujets professionnels

“Augmenter la performance, atteindre les objectifs...”

Séminaire	Description courte	Tests et checks contenus	Objectifs d'études
Force mentale – esprit clair Traitement souverain de changements et de charges élevés	Introduction et application pratique d'entraînement mental, balance d'état – attitude positive, entraînement mental en tant que facteur de succès. Séminaire de 2 jours avec répétition d'une demie journée après 6 mois, pendant laquelle la mise en pratique sera évaluée et la technique sera approfondie. (aussi possible comme séminaire d'un jour comme introduction)	Analyse de stress, exercices pour le stress proprement créés, exercices de définition d'objectifs, exercices pour la performance de commémoration et de la capacité de concentration. Techniques de l'entraînement mental.	<ul style="list-style-type: none"> • Vous définissez vos objectifs individuels • Vous apprenez de vous préparer mentalement aux défis • Vous êtes capable d'utiliser des techniques mentales pour la réalisation de vos objectifs • Vous apprenez des mesures de détente simples et immédiatement applicables • Vous élaborez votre stratégie pour le succès personnel
work-life-balance Stratégies pour une performance constante et une vie équilibrée	Les objectifs personnels dans le contexte du “triangle magique” (profession-famille-santé) Entre profession et vocation Santé comme base pour l'équilibre personnel Séminaire d'un jour et demi	Réflexion „Ma feuille de vie“ Exercice „Mon plus grand potentiel“ Exercice “Convictions limitantes” Le “système de valeurs personnel” Transfert dans la vie quotidienne	<ul style="list-style-type: none"> • Vous reconnaissez vos potentiels, priorités et vos obstacles • Vous définissez des objectifs long terme conformément à votre vision de vie • Vous élaborez votre stratégie de motivation pour la mise en pratique quotidienne
health@leadership le suite idéale pour votre programme de Leadership	Première partie (3-4h)	Deuxième partie (3-4h)	Troisième (3-4h)
de préférence à diviser dans trois parties de demies comme continuation des mesures à réaliser. Bien sûr nous rédigeons volontier un programme sur „taille“ selon vos besoins. Contact: sonia.goretzki@fitimjob.ch	Session introductive „health@work“ check-up: „Body-Check®“ – le profil personnel de fitness pour chaque participant, définition d'objectifs pour health@work Programme d'activités physique pratique	Entraînement matinal modéré (réveil actif) Activité physique & métabolisme (rester en forme avec peu de d'effort) Manger au travail (performance & concentration) Plan de mesures personnel Option: Exercice de détente	Partie expérience – Devise: Nous pouvons! Le triathlon en groupe de “fit im job” Compétition d'équipes composé d'éducation générale, habilité et endurance Plaisir, expérience et motivation sont le but principal et forment la fin idéale de votre programme

Tous les séminaires en forme au travail peuvent être exécutés dans quatre langues: allemand, anglais, français, italien

fit im job – Module de séminaire

“Acquérir les bons réflexes....”

Séminaire	Description courte	Tests et contrôles	Assistance ultérieure pour la consolidation des acquis (Option)
<p>fit im job – BASIC 1 Activité physique & Alimentation dans la vie quotidienne au travail</p>	<p>Notre séminaire fondamental, très apprécié pour son efficacité dans la pratique, facile à mettre en oeuvre, atteindre son objectif avec peu d'effort, très approprié pour les «grogons de santé».</p> <p>Séminaire de 2 jours avec un demi-jour de suivi après 9 mois.</p>	<p>Détermination de la fréquence cardiaque optimale pour les exercices d'entraînement favorables à la santé (avec mesure de l'acide lactique). Détermination du type de morphologie (pour optimiser le contenu des exercices et l'alimentation) Profil alimentaire individuel, avec conseil des aliments à privilégier en dehors des repas.</p>	<p>www.basic1.ch Après le séminaire de base et jusqu'à la séance de suivi, ou même après, les stagiaires sont invités chaque semaine à s'exprimer sur l'efficacité des conseils mis en pratique. Le centre de Test permet de réaliser soi-même des contrôles de performances.</p>
<p>fit im job – BASIC 2 Détente, concentration, & performance Savoir faire face en cas de surcharge de travail</p>	<p>Les méthodes les plus efficaces pour maîtriser le stress, selon chaque profil de personnalité, faciles à apprendre, en adéquation avec le problème à résoudre, bilan de la situation, attitude fondamentale positive, avec accent sur l'amélioration de la "qualité du sommeil nocturne".</p> <p>Séminaire de 2 jours avec un demi-jour de suivi après 6 mois</p>	<p>Profil individuel de réponse au stress, avec analyse des facteurs stressants. Analyse du type de réaction A/B, Protocole individuel de relaxation pour chaque type d'exercice, avec détermination de la technique la plus efficace pour chacun (Rapidité du retour à l'auto-contrôle sur la base de la fréquence cardiaque et sur le bio-feedback).</p>	<p>www.basic2.ch Les séquences d'exercices de relaxation sont transmises directement sur l'ordinateur de chaque participant. Les tests pour déterminer le profil individuel de réponse au stress peuvent être réalisés "en ligne", avec analyse comparative des courbes de résultats.</p>
<p>fit im job – “back-check” Solidité du dos pour tenir toute la journée Maintenance – Résistance – Souplesse Postes de travail en position assise prolongée</p>	<p>Séminaire exclusif spécifiquement dédié au renforcement du dos, avec programme personnalisé d'exercices à la maison et au bureau, établi sur le mesurage de divers paramètres</p> <p>1 journée</p>	<p>Profil du maintien corporel (analyse sur la base de photos). "back-check" avec 2 tests pour mesurer le maintien, la résistance et la souplesse, de manière à déterminer le potentiel optimal d'amélioration des performances.</p>	<p>www.back-check.ch Par connexion sur Internet, les participants reçoivent les exercices de maintien et d'assouplissement directement sur l'écran de leur ordinateur.</p>

Chaque séminaire "fit im job" est proposé dans l'une des quatre langues suivantes: français, anglais, allemand, italien

Tous les concepts et éléments d'information faisant partie intégrante de la matière présentée dans les séminaires sont protégés par la législation internationale sur les droits d'auteur. L'utilisation, même partielle, requiert l'autorisation de la société fit im job AG. fit im job® est un logo commercial déposé en Suisse et dans plusieurs pays européens.

fit im job – Journées sur le thème "Santé" et Impulsion à l'action

“Sensibiliser et motiver...”

Circonstance	Description courte	Tests et contrôles	Nombre de participants, espace requis, etc.
Exposé sur le thème „En forme au travail“ pour le personnel, les responsables et les clients	La santé dans la vie de tous les jours au travail Exercice physique / Alimentation / Gestion du stress Promotion de la santé dans l'entreprise Performances et concentration env. 1 à 2 h.	Réflexion personnelle sur l'importance de la santé (avec "cahier d'exercice"). 2 tests simples pour déterminer le degré de souplesse et mobilité.	Illimité, selon les dimensions de la salle disponible (sans rapprocher les sièges de manière exagérée)
Impulsion à l'action „kick-off“ Le départ dans votre programme de santé	Triangle magique „Profession / Famille / Santé“ Objectif individuel en matière de santé 3 séminaires en parallèle sur les thèmes Exercice physique / Alimentation / Gestion du stress 1 demi-journée	Séminaire Exercice physique Test SMART avec fréquence des pulsations cardiaques et morphologie. Séminaire Alimentation Conseil sur les "petits en-cas" : l'alimentation adéquate en dehors des repas. Séminaire Gestion du stress Les méthodes les plus efficaces pour retrouver rapidement son calme.	60-80 personnes, une salle pour le groupe au complet, et 2 ou 3 locaux de séminaires, chacun d'une capacité de 20 personnes.
Journée sur le thème de la Santé Une journée complète pour informer, motiver et enthousiasmer	Même programme que le séminaire „Impulsion à l'action“, avec en plus un test pour tous les participants „Body-Check®“ – le profil individuel de bonne forme ou «Cardio-Screen» profil de risque de maladies cardio-vasculaires. 1 journée	Tous les séminaires comme «Impulsion à l'action», sujets ultérieurs: back-check – séminaires pour le dos / burnFETT – séminaires pour perdre du poids de manière saine / bon sommeil – bonnes affaires / micropause® - travail sain à l'écran	60-120 personnes, une salle pour le groupe au complet, et 2 ou 3 locaux de séminaires, chacun d'une capacité de 20 personnes.

Chaque séminaire "fit im job" est proposé dans l'une des quatre langues suivantes: français, anglais, allemand, italien

Tous les concepts et éléments d'information faisant partie intégrante de la matière présentée dans les séminaires sont protégés par la législation internationale sur les droits d'auteur. L'utilisation, même partielle, requiert l'autorisation de la société fit im job AG. fit im job® est un logo commercial déposé en Suisse et dans plusieurs pays européens.