



«Man kann nicht in die Zukunft schauen, aber man kann den Grundstein für etwas Zukünftiges legen – denn Zukunft kann man bauen.»

Antoine de Saint-Exupéry

Seminartitel: Persönliche Ressourcen stärken - BEM

Die Zukunft in Fahrt bringen

Wer sein Potenzial erkennen und nutzen will, muss über das unmittelbare Aufgabenfeld hinaus Verantwortung für sich und seine Gesundheit übernehmen. Erfahren Sie wie.

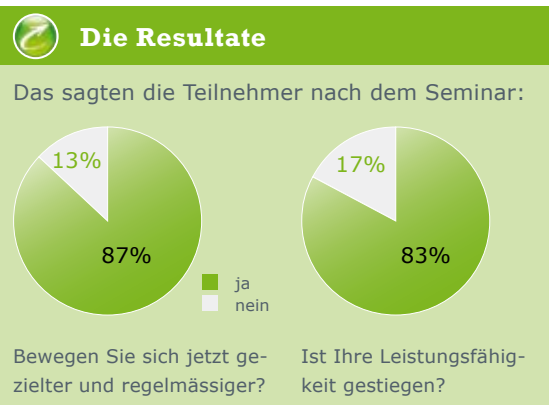
Körperliche Bewegung und Aktivität: Die Evolution hat den Menschen als Bewegungswesen geschaffen. Bewegt er sich zu wenig, bekommt ihm das nicht. Jedes Mal, wenn wir uns zu einer Tätigkeit überwinden und die Bequemlichkeitszone verlassen, gewinnen wir an Energie.

Essen und Trinken: Das sind menschliche Grundbedürfnisse. Es gehört jedoch mehr dazu als reines Aufnehmen von Nährstoffen.

Stoffwechsel-Fitness für Leistung im Berufsalltag

Wer über einen leistungsfähigen Stoffwechsel verfügt, kann sein Potenzial entfalten. So die Fakten. Das bedingt aber allenfalls, dass man sein Verhalten anpasst – grundlegend und auf Dauer. Nicht mit Vorträgen über Gesundheit

und richtiges Essverhalten. Sondern durch Reflektieren der Gewohnheiten, Analysieren der Bedürfnisse und Bestimmen, wie man seinen Alltag in kleinen Schritten verändert. Also: Mit dem geringsten Aufwand Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit so stark wie möglich steigern. Das bringt Erfolg!





let's change – for good



Quick Check

Wie steht es um Ihre Energie im Alltag?
Machen Sie den Test. Und erhalten Sie einen ersten Einblick.

Ich fühle mich körperlich etwas eingerostet.

Ich komme selten auf das «Bewegungsminimum» (= mindestens 3–4 x jede Woche je mind. 1 h, z.B. Velo, Laufen, Sport, Wandern etc.).

Ich bin abends oft so müde, dass ich mich nicht mehr zu einem Bewegungsprogramm aufrufen kann.

Wenn ich arbeite, stehe ich kaum von meinem Stuhl auf.

Ich habe regelmässig oder immer wieder Hungerattacken im Arbeitsalltag (der «kleine Heisshungen»).

Wegen meinem Job kommt meine Gesundheit zu kurz.

Ich müsste unbedingt mehr für meine Gesundheit im Allgemeinen tun.

trifft voll zu
trifft überwiegend zu
trifft eher nicht zu
trifft überhaupt nicht zu

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Interpretation: Alles im grünen Bereich = Sie haben es im Griff.

Eine oder mehrere Antworten im gelben bis orangen Bereich = das Seminar ist für Sie empfehlenswert.



Seminarbeschreibung:

Seminartitel: «Persönliche Ressourcen stärken»

Dauer: 2 Tage Seminar plus ½ Tag Re-Check

Vorbereitung: keine Vorbereitung nötig

Anzahl Teilnehmende: maximal 14 Personen

Leitung: 2 Trainer der fit im job AG, www.fitimjob.ch

Was ist Ihr Nutzen?

Für ein Leben mit besserem Wohlbefinden und gesteigerter Produktivität braucht es weniger, als Sie vielleicht denken. Sie lernen in diesem Seminar Ihr Gesundheitsmanagement selbst in die Hand zu nehmen. Mit dem Ziel, Ihren Stoffwechsel anzukurbeln, Ihre Produktivität und Ihr Wohlbefinden zu steigern. Und: das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu reduzieren.

Welches sind die Bausteine?

Die ersten Schritte gehen Sie, indem Sie Ziele definieren und Ihre Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten analysieren. Ein Vorgehensplan hilft Ihnen, mit kleinen Veränderungen Ihre Ziele zu erreichen. So steigern Sie die Leistung am Arbeitsplatz und Ihre Lebensqualität. Nach neun Monaten überprüfen Sie in einem Re-Check, wie die Massnahmen in der Realität funktionieren. Und wenn nötig optimieren wir sie, damit Sie Ihre Ziele erreichen.

Sie ...

... erhalten Ihr Fitnessprofil als Standortbestimmung.

... bekommen eine Auswertung Ihrer Körperzusammensetzung und gewinnen damit Rückschlüsse auf Ihr Bewegungs- und Ernährungsverhalten.

... definieren ein motivierendes, realistisches Gesundheitsziel.

... erhalten eine Bestimmung der idealen Belastungswerte für ein Bewegungsprogramm (Laktatmessung).

... erhalten Aufschluss über Ihren Ernährungstypus und mit einem Snack-Check finden Sie die richtige Nahrung für zwischendurch.

... erhalten eine Pulsuhr für die sofortige Umsetzung und bis zum Re-Check Unterstützung durch unsere Spezialisten via Zugang zum Portal fitimjob-online.

Wieso ist es wichtig?

Wird hier der Nutzen der Bewegung und der Ernährung nicht überbewertet? Keineswegs. Bewegung, Sport und Essen enthalten ein gewaltiges Potenzial an Energiegewinn und Stressausgleich, wenn man weiss wie. Eine Studie bei 248 Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmern in den Jahren 2003–2007 zeigte: Die Absenzen nahmen um 18 Prozent ab. Aber dieses Potenzial wird immer noch zu wenig genutzt – sowohl zur Leistungs- als auch zur Gesundheitserhaltung.



Activate

Nehmen Sie Ihre Zukunft in die Hand und melden Sie sich an unter/bei ...