

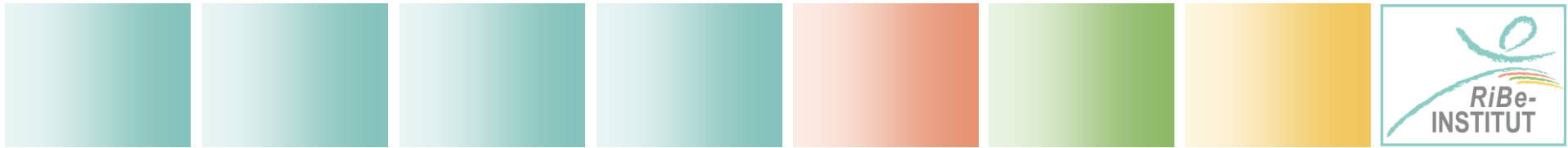


„Fit zum Führen“ Seminarprogramm zur gesundheitsgerechten Mitarbeiterführung

IDEEN DIE BEWEGEN

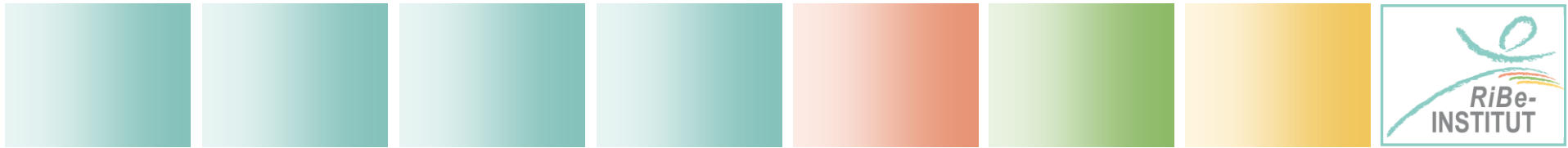
Angebot 2018

Der Erfolg eines Unternehmens wird wesentlich durch die Leistungsfähigkeit seiner Mitarbeiter bestimmt. In unserem Seminarprogramm für Führungskräfte werden zwei Themen aufgegriffen: Die persönliche Situation der Führungskräfte zum einen und die Aufgaben bzw. die Verantwortung der Führungskräfte für die Mitarbeiter zum anderen.



Aktivprogramm für Führungskräfte

- A** Hintergrund
- B** Persönliche Ressourcen-Analyse
- C** Seminar 2 Tage (2-4 Wochen nach der Analyse, nicht innerhalb der Firma)
- D** Follow Up ½ Tag (ca. 8 Wochen nach dem Seminar, innerhalb der Firma)
- E** Persönliches Telefonfeedback



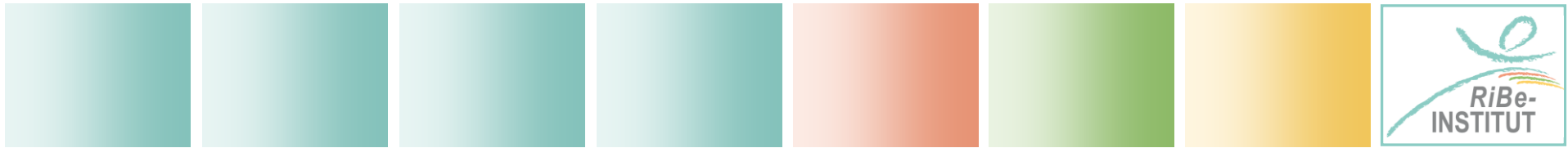
A Hintergrund

Stetig steigende Anforderungen und dynamische Veränderungen der Arbeitsbedingungen fordern nicht nur die Führungskraft, sondern sind anspruchsvolle Prozesse denen sich Unternehmen und deren Mitarbeiter tagtäglich stellen. Der Erfolg eines Unternehmens wird wesentlich durch die Leistungsfähigkeit seiner Mitarbeiter bestimmt.

Die Motivation, die Arbeitszufriedenheit und die Gesundheit der Mitarbeiter sind entscheidende Ressourcen in den hart umkämpften Märkten.

Ein optimales Ressourcenmanagement kann sowohl den Führungskräften persönlich, als auch den Mitarbeitern helfen, die ständig wachsenden Anforderungen erfolgreich zu bewältigen. Alle Führungskräfte haben hier eine hohe Verantwortung und auf unterschiedliche Weise Einflussmöglichkeiten.

In dem von uns entwickelten Programm werden Potentiale sichtbar, zeigen wir Möglichkeiten, Chancen und Wege für mehr Gesundheit und für ein optimales Ressourcenmanagement auf. Die Teilnehmer lernen nicht nur die theoretische Basis kennen, sondern erleben und erfahren in Vorträgen, Workshops und Gruppenarbeit die konkreten praktischen Umsetzungsmöglichkeiten.



B Persönliche Ressourcen-Analyse

In unserer persönlichen Gesundheits- und Fitnessanalyse werden verschiedene Test- und Analyseverfahren eingesetzt, um die aktuelle Ausgangssituation zu bestimmen. Die Analyse findet direkt vor Ort in unserem Test- und Analysemobil statt. Je Teilnehmer benötigen wir ein Zeitbudget von etwa 60 Minuten (bei einer 1 zu 1 Betreuung). Der Termin sollte etwa 2-4 Wochen vor dem Seminar stattfinden.

Es werden die folgenden Tests und Analysen durchgeführt (Auszug):

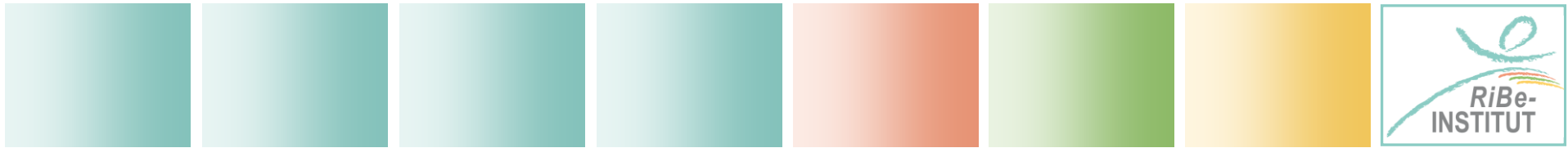
- | | |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Eingangfragebogen | <input checked="" type="checkbox"/> biomechanische Funktionsanalyse der Wirbelsäule |
| <input checked="" type="checkbox"/> Cardiostressindex | <input checked="" type="checkbox"/> Bestimmung der Körperkomposition |
| <input checked="" type="checkbox"/> Herz-Kreislauf-Analyse | <input checked="" type="checkbox"/> Aktivitätsmonitoring über 5 Tage |

Die Teilnehmer erhalten eine schriftliche Auswertung und während des Seminars eine persönliche Beratung. In dieser Beratung werden entsprechende, individuell zugeschnittene, Empfehlungen besprochen.

Eine weiterführende Betreuung über unser ONLINE TRAININGSPORTAL kann zur Verfügung gestellt werden.

Persönliches Beratungsgespräch

Individualisierte und persönliche Auswertung der Daten und Beratung der Teilnehmer.



C Seminar 2 Tage

Handlungsfelder: Bewegung – Ernährung – Stressbewältigung und Entspannung

Gesundes Verhalten

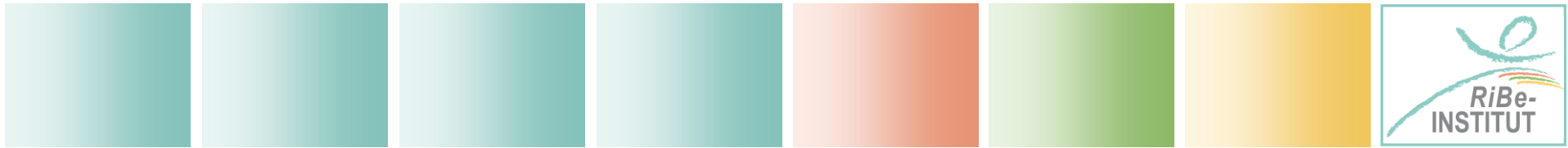
- Persönliche Gesundheits- und Fitnessanalyse
- Aktives Ressourcenmanagement
- Beratung und persönliche Trainingsplanung
- Kompetenztraining: Wissen - Handeln - Emotionen

Gesunde Führung

- Demographie - Paradigmen Wechsel
- Kostenfaktor Gesundheit - Absentismus / Präsentismus
- Kosten-Nutzen von BGM-Maßnahmen
- Balance zwischen Verantwortung der Führungskraft und der Eigenverantwortung der Mitarbeiter

Gesunder Arbeitsplatz

- Ergonomie, Bewegung als Ressource
- Life Balance – Stress und Ausgleich als Ressource



C Seminar 2 Tage

1. Tag

ca. 8:30 Uhr Eintreffen

Themenblock 1 und Themenblock 2

09:00 - 10:30 Uhr 10:45 – 12:15 Uhr

13:00 - 14:30 Uhr 15:00 – 16:30 Uhr

2. Tag

ca. 7:00 – 7:30 Uhr aktives Startprogramm

Themenblock 3 und Themenblock 4

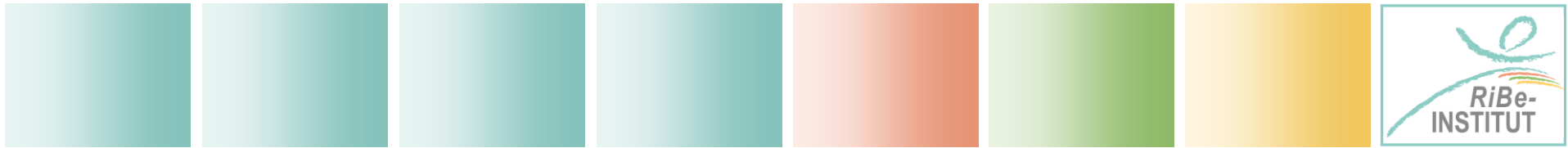
08:30 - 10:00 Uhr 10:15 – 11:45 Uhr

12:30 - 14:00 Uhr 14:15 – 15:45 Uhr

Die Zeiten werden nach vorliegender konkreter Planung aktualisiert und sind lediglich Rahmenzeiten. Es ist ein systematischer Wechsel zwischen Seminarsituation und praktischer Eigenrealisation geplant.

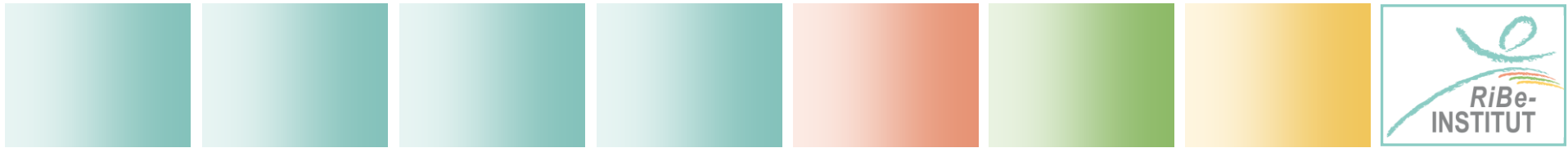
Sowohl witterungsgerechte Kleidung für Outdoor Programme als Fitness- bzw. Freizeitkleidung für Indoor Aktivitäten sind einzuplanen.

Bei der Wahl des Veranstaltungsortes sind die notwendigen Voraussetzungen für die Umsetzung der Inhalte zu beachten. Die Seminare finden wünschenswerterweise entweder in geeigneten Hotels oder in Sportschulen statt.



D Follow Up ½ Tag

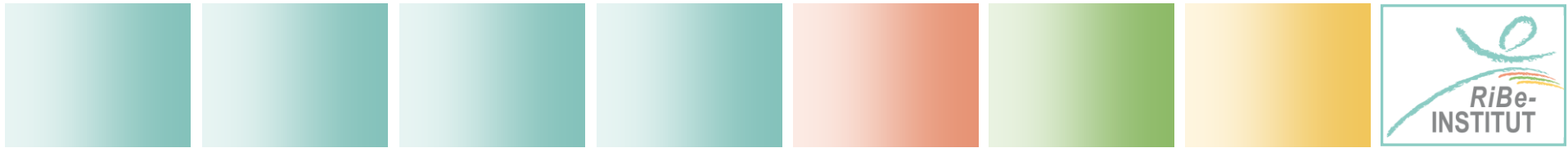
Im Follow Up Termin werden ca. 8 Wochen nach dem Seminar die ersten persönlichen Ergebnisse und die aktuelle Situation im Arbeitsbereich der Teilnehmer bilanziert: Veränderungen, neue Ziele und Optionen werden besprochen.



E Persönliches Telefonfeedback

Es findet ein weiteres persönliches Gespräch nach ca. 8 Wochen (per Telefon) statt, um weitere Optionen und Vorgehensweisen abzustimmen.

Begleitend können die Teilnehmer jederzeit eine Beratung und Supportoptionen in Anspruch nehmen. Rückfragen sind per Mail oder telefonisch innerhalb der ca. 20 Wochen Laufzeit jederzeit möglich.



Ihr Ansprechpartner:

Dr. Klaus Weiß

RiBe-INSTITUT GmbH

Blumenstr. 1

76669 Bad Schönborn

Tel.: 01755811777

E-Mail: BGM@ribe-institut.de

