



→ **Leistung bringen und im Gleichgewicht bleiben**
Ein Schulungsprogramm in 4 Modulen



Das Team



→ Dr. Andrés Ibarra

- » Diplom-Managementcoach
- » Zertifizierter Moderator und Trainer (DBSH)
- » Zertifizierter Trainer nach dem persolog® Persönlichkeitsmodell DISG
- » Dozent an der Dualen Hochschule Lörrach
- » Mitglied im Prüfungsausschuss der IHK Südlicher Oberrhein
- » Buchautor



→ Sebastian Zaumbrecher

- » Sportwissenschaftler und Betriebswirt
- » Zertifizierter Trainer und Coach
- » Zertifizierter Moderator und Prozessbegleiter
- » NLP-Practitioner
- » Trainer und Berater in der Betrieblichen Gesundheitsförderung
- » Trainer und Berater in der Team- und Führungskräftearbeit
- » Osteopath, staatl. anerkannter Heilpraktiker, Physiotherapeut



→ Petra Tölle

- » Diplom-Psychologin
- » Psychologische Psychotherapeutin für Verhaltenstherapie
- » Zertifiziert in Personenzentrierter Gesprächsführung nach Rogers
- » Zertifizierte Gruppen- und Einzeltherapeutin
- » Trainerin und Beraterin in der Betrieblichen Gesundheitsförderung

...und es gibt immer wieder neue Herausforderungen.

Seit über 10 Jahren führen wir Seminare, Coachings und strategische Beratungen bei profit und non profit Organisationen durch. In den vergangenen Jahren haben sich die Anforderungen im Weiterbildungsbereich verändert. Die Schulungen sollen in aller erster Linie effizient und praxisorientiert sein.

Als langfristiges Ziel unserer Schulungen geben wir die nachhaltige Leistungssteigerung der Mitarbeiter aus, wobei der Mensch mit seinen individuellen Potenzialen und Bedürfnissen im Mittelpunkt steht. Eine ausgewogene Balance von Arbeit und Privatleben, die Work-Life-Balance, ist die Basis unserer Personalentwicklungsphilosophie.

Mit dem Programm **fit@work®** haben wir ein Konzept entwickelt, das einen klaren Fokus hat: Organisationen müssen dynamisch agieren – ihre Mitarbeiter sind dabei der entscheidende Leistungsfaktor. Wir unterstützen Sie und Ihre Mitarbeiter dabei, eine ausgewogene Balance zu erreichen, die zum Erfolg für Alle führt!

Change Management und Work-Life-Balance

Lebensbereich Beruf

Organisationen und Arbeitsfelder im Wandel

Soziales Umfeld

Familie

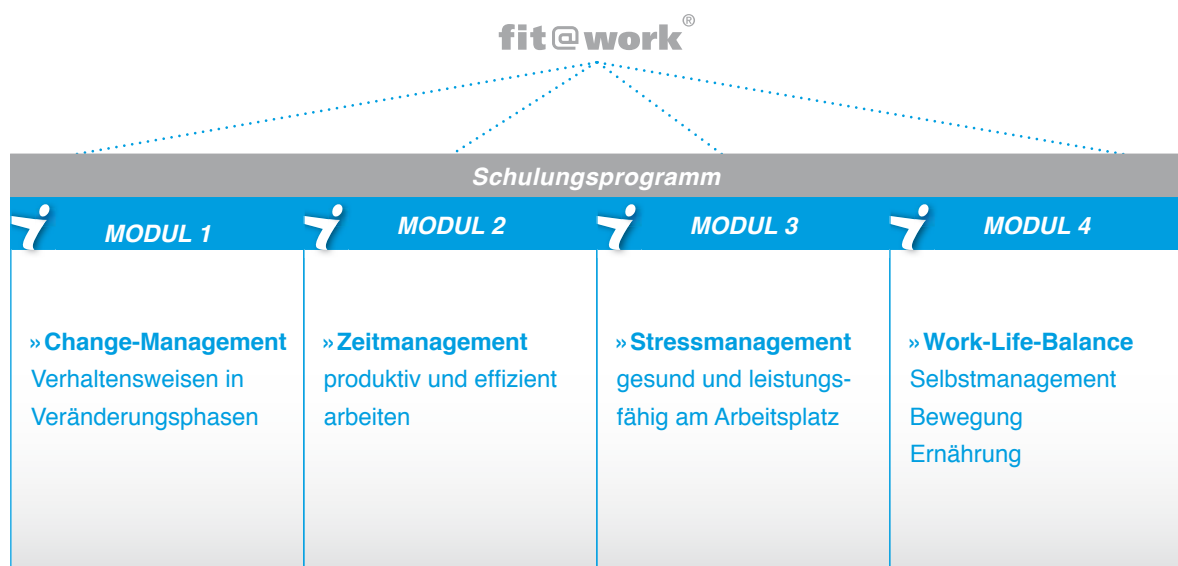
Pers. Wünsche

Einstellungen, Antrieb, Bewegung, Ernährung,
Umgang mit Belastung & Stress, Sozial- u. Teamkompetenz

Leben und Arbeiten – ein Balanceakt

Work-Life-Balance und Gesundheitsmanagement sind keine Schönwetterthemen, sondern für den Menschen von großer Bedeutung. Warum aber sollen Organisationen diese Themen in die betriebliche Weiterbildung integrieren? Unternehmenskultur, -leitbilder und -werte werden zu Recht in modernen Organisationen als wichtige Eckpfeiler der Mitarbeiteridentifikation gesehen. Gemeinsam mit Ihnen wollen wir den Mitarbeitern zeigen, wie sie auch in Zeiten hoher Veränderungsdynamik eine ausgewogene Balance von Arbeits- und Berufsleben erreichen können.

Und das ist kein Selbstzweck: Der Erfolg einer Organisation hängt von der Leistungsfähigkeit seiner Mitarbeiter ab. Wer sich zudem mit dem Thema Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung befasst, wird feststellen, dass psychische wie physische Belastungen am Arbeitsplatz ein Kostentreiber erster Ordnung sind. Grund genug, sich professionell und zukunftsorientiert damit zu befassen. Unser Programm fit@work® integriert alle Bereiche der Work-Life-Balance im Sinne des Menschen und der Organisation.



„Dass man solche schwierigen Veränderungsphasen wie die unsere gut übersteht hängt ja in erster Linie von den Mitarbeitern ab. Deshalb muss man sich um sie kümmern.“

Klaus Faßler, Werkleiter Phoenix Compounding Technology GmbH



fit@work®

→ Ziele

Das übergeordnete Ziel ist, bei den Teilnehmern Kräfte, positive Energie und Leistungsbereitschaft nachhaltig zu fördern, um auch in diesen Zeiten des Wandels die Bereiche ARBEIT und LEBEN sinnvoll zu vereinen.

→ Die Philosophie

Von der Idee zum Handeln mit Nachhaltigkeit.
Leistung bringen und im Gleichgewicht bleiben.



MODUL 1: Change Management

Verhaltensweisen in Veränderungsphasen auf der Basis des DISG-Persönlichkeitsmodells®

→ Inhalte:

- » Change Management. Von der Theorie zu den praktischen Auswirkungen im betrieblichen Alltag
- » „Früher war alles besser!“ zum persönlichen Umgang mit Veränderungen
- » Der DISG® Test. Was für ein „Veränderungstyp“ bin ich?
- » Veränderungen und Umstrukturierungen im Betrieb
- » Wie kann ich Unsicherheiten in neue Motivation umwandeln?
- » Neue Herausforderungen am Arbeitsplatz
- » Persönliche Antreiber und Motivatoren im Beruf
- » Leistungsansprüchen gerecht werden, Identifikation mit der Arbeit und dem Betrieb aufrechterhalten



MODUL 2: Zeitmanagement

produktiv und effizient arbeiten auf der Basis des DISG-Persönlichkeitsmodells®

→ Inhalte:

- » Grundlagen des Zeitmanagements
- » Der DISG® Test. Was für ein „Leistungstyp“ bin ich?
- » *Das Chaos steuern*: effiziente Arbeitsorganisation
- » *Nutzen und Aufwand von Tätigkeiten*: Ziele und Prioritäten setzen
- » *Persönliche Berufsziele*: Mein Beitrag – der Beitrag zum Ganzen
- » *Methodenlehre*: ABC-Analyse, Eisenhower-Prinzip und Zeitplanungstechniken
- » Die persönlichen Ressourcen richtig einteilen
- » Entwicklung eines persönlichen Aktivitätenplanes



→ Methoden:

- » DISG® – Persönlichkeitstest und Analyse
- » Wissensvermittlung durch Impulsreferate
- » Einzel- und Gruppenarbeiten
- » Kreativitätstechniken. Z.B. Ideen-Delphi, Zeitreisen
- » Effektive Bewegungsübungen
- » Zeitplanungstechniken
- » Rollenspiele und Kollegiale Beratung



„Führungskräfte müssen heute für ihre Mitarbeiter vielmehr Coach als autoritäre Vorgesetzte sein. Sie müssen lernen ein Team zu führen und die Leistungsbereitschaft der Mitarbeiter zu fördern. Dr. Ibarra begleitet uns seit vielen Jahren auf diesem Weg. Mit beeindruckendem Erfolg.“

Heinz Werner Breuer, Geschäftsführer Bürstner Caravan GmbH

MODUL 3: Stressmanagement

gesund und leistungsfähig am Arbeitsplatz

→ Inhalte:

- » Grundlagen der Gesundheitsförderung
- » *Neueste Erkenntnisse*: Physische und psychische Belastungsfaktoren am Arbeitsplatz
- » *Burnout und Boreout*: zwei Phänomene der modernen Arbeitswelt
- » Stress – was ist das?
- » Gesunder vs. krank machender Stress
- » Stress am Arbeitsplatz: Identifikation der Belastungsfaktoren
- » *Handlungsoptionen*: Konstruktiver Umgang mit den Belastungsfaktoren
- » Stress-Prävention und Anti-Stress-Strategien
- » Erstellung eines persönlichen Aktivitätenplanes zum nachhaltigen Umgang mit Stress



MODUL 4: Work-Life-Balance

Selbstmanagement - Bewegung - Ernährung

→ Inhalte:

- » Die vier Bereiche der Work-Life-Balance. Abgrenzungen und Überschneidungen
- » *Ist-Analyse*: wo stehe ich heute in meiner persönlichen Work-Life-Balance
- » Kreative Visionen. Welches sind meine Wünsche und Ziele für die Zukunft?
- » *Kritische Realisierung*: Was ist möglich, was ist Träumerei?
- » *Selbstmanagement*: Was kann und will ich in meiner Work-Life-Balance positiv beeinflussen?
- » *Sinnstifter Arbeit*: was kann und will ich tun, um aus meiner Tätigkeit positive Lebensenergie zu schöpfen?
- » Grundlagen von Training und Bewegung
- » Den Körper bewusster wahrnehmen
- » Grundzüge einer ausgewogenen Ernährung
- » Erarbeitung eines persönlichen Handlungsplanes zur Work-Life-Balance

→ Methoden:

- » Wissensvermittlung durch Impulsreferate
- » Einzelprofilarbeit und Gruppenarbeiten
- » Mentales und autogenes Training
- » Progressive Muskelrelaxation
- » Kreativitätstechniken, z.B. Walt-Disney-Methodik
- » Rollenspiele und Kollegiale Beratung
- » Nordic-Walking, Gesundheits-Walking und -Jogging
- » Gyro-Stretching & Wirbelsäulengymnastik
- » alltagsrelevante Bewegungsübungen (auch für sitzende Berufe)





fit@work® Evaluation eines Großkunden

Im Sommer 2008 wurde ein Start-up Projekt aus dem Gesamtkonzept fit@work® bei der Dt. Telekom Tochter T-Mobile ins Leben gerufen. In einem 2-tägigen Seminar, durchgeführt von Sebastian Zaumbrecher und seinen KollegInnen, geht es um das Thema „Leistung bringen und im Gleichgewicht bleiben“. Bereits innerhalb kürzester Zeit ist dieses Weiterbildungsangebot auf Konzernebene abgerufen worden und wird fortlaufend für Mitarbeiter und Führungskräfte der Deutschen Telekom angeboten.

06

→ Beurteilung der Seminare aus einem Programm mit 688 Teilnehmern



„Mit dem „fit@work®“ Seminar wurden mein Geist, Körper und Seele angeregt – und deutlich vor Augen geführt, wo ich bei mir persönlich etwas verändern muss, um ein gesundes und zufriedenes Leben führen zu können. Vielen Dank an Euch Trainer!“

M.-Th. Heudorfer, Vertrieb für Großkunden, Dt. Telekom



Das Seminar hat mir zur Steigerung meiner persönlichen und beruflichen Effizienz geholfen. Es gibt wertvolle Tipps und Anregungen, die bei der Bewältigung der täglichen Arbeit und des Lebens notwendig sind, um wieder in Balance zu kommen.“

Erwin Prudlin, Accountmanager Großkunden Dt. Telekom



„fit@work®-Seminar“ – damit der Beruf nicht nur fordert, sondern auch noch lange Spaß macht.“

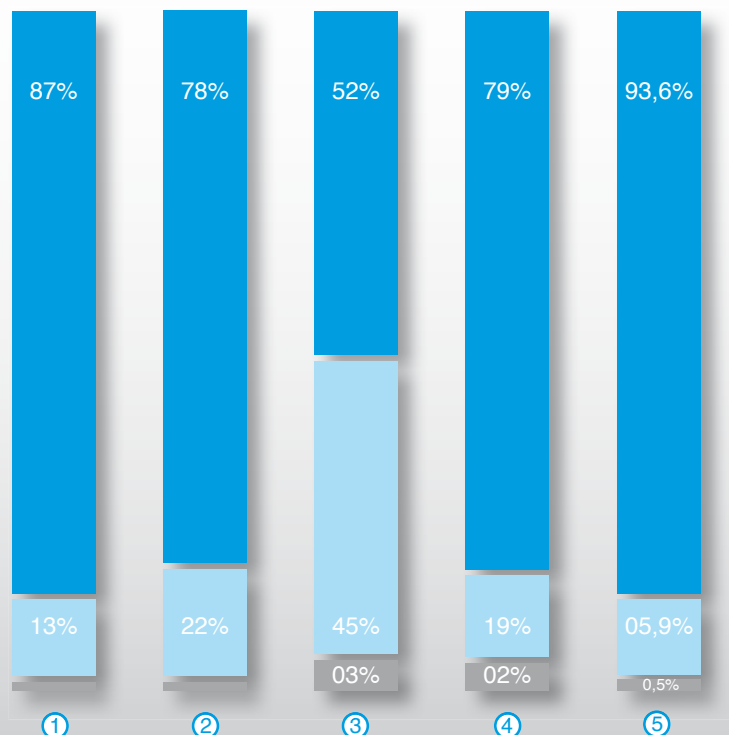
Sandra Gries, Vertriebsinnendienst für Großkunden Dt. Telekom



fit@work®

- ① Zufriedenheit mit der Leistung des Trainers insgesamt
- ② Inhaltlicher Aufbau
- ③ Nutzen der Inhalte für den Berufsalltag. Z.B. Erlernen von Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken
- ④ Zufriedenheit mit der Veranstaltung
- ⑤ Anregung zu sportlichen Aktivitäten, Bewegungstechniken und Tipps für eine gesündere Ernährung

■ = sehr gut ■ = gut ■ = ausreichend



fit@work® Leitgedanke

Eine Schulung ist für uns nicht dann erfolgreich, wenn wir alle unsere vorbereiteten Inhalte vermittelt haben, sondern nur dann, wenn wir die Teilnehmer darin unterstützen, „ihre“ Themen praxisorientiert und so individuell wie möglich zu behandeln. Wir garantieren daher auch Flexibilität in unseren Seminaren.

fit@work® Zielgruppen

Entsprechend unseres Leitgedankens konzipieren wir gemeinsam mit Ihnen das richtige Programm für die richtige Zielgruppe. **Zwei Beispiele:**

→ 1. Ein Großkonzern hat sein Vertriebsnetz umstrukturiert und stellt hohe Erwartungen an sein Vertriebsteam. Leistungsfähigkeit und Work-Life-Balance stehen im Mittelpunkt der Unternehmensphilosophie. Bundesweit führen wir für Vertriebsmitarbeiter Seminare zu den Modulen 1 und 4 durch.

→ 2. Ein Leitungskreis hat sich neu zusammen gesetzt. Gemeinsam möchte man die neuen Herausforderungen annehmen, sich persönlich besser kennen lernen und sich zudem als Team finden. Für diesen Leitungskreis führen wir alle vier Module im Zeitraum eines Jahres durch.

fit@work® Rahmenbedingungen

- » Das Programm gliedert sich in vier Module á 2 Tage
- » Je nach Zielgruppe und Ausgangslage sind Module auch einzeln buchbar
- » 1 Trainer pro 10 Teilnehmer
- » max. 20 Personen
- » ausreichende Räumlichkeiten für Indoor-Bewegungsaktivitäten

fit@work® Procedere

Gemeinsam mit Ihnen

- » klären wir die Auftragsbedingungen (Ziele, Wünsche, Ist-Situation)
- » integrieren wir eventuelle Ergebnisse aus Mitarbeiterbefragungen
- » stellen wir die detaillierten Seminarinhalte zusammen
- » suchen wir geeignete Tagungshäuser aus





fit@work®



Dr. Andrés Ibarra & Sebastian Zaumbrecher

Fon +49(0)761-7073462

Fax +49(0)761-7048977

post@fit-at-work.net

www.fit-at-work.net

