



Academy4socialskills

Fit 4 Driving

## FIT 4 DRIVING

### FOCUS UND ZIEL DES SEMINARS

- Die Gefährdungen von Mitarbeitern auf dem Weg zur Arbeit oder während Dienstfahrten werden häufig unterschätzt. Leider ereignen sich immer wieder schwere Unfälle, zum Teil mit bleibenden Schäden bis hin zu Invalidität oder sogar mit tödlichem Ausgang.
- Häufige Ursache für diese Wegeunfälle sind Zeitdruck und daraus resultierender Stress. Das Seminar "Fit for Driving" setzt hier an, um einen individuellen Stressfahrplan zu entwickeln und individuelle Strategien gegen die Stressfalle im Straßenverkehr zu erarbeiten.
- Das Seminar vermittelt Teilnehmern, wie kritische Situationen bereits lange im Vorfeld erkannt und durch gelasseneres Verhalten entschärft werden können.
- Des Weiteren werden Risikofaktoren durch mangelhafte Bewegung im Alltag sowie vorbeugende Stressbewältigungsmaßnahmen und die richtige Ernährungsweise für beruflich stark beanspruchte Menschen erläutert

### NUTZEN:

Lernen Sie Methoden und Techniken kennen um gesund und entspannt durch den alltäglichen Straßenverkehr zu gelangen.

### ZIELGRUPPE:

Das Seminar richtet sich an Personen und Interessierte mit hoher Reiseaktivität sowie berufliche und private Vielfahrer.

---

### TERMINE/ORT

Siehe Homepage.  
Interne Termine auf Anfrage.

### KOSTEN:

Die Kosten pro Seminar betragen Euro 350,- exkl. MwSt pro Teilnehmer oder als intern durch geführtes Training der vereinbarte Tagessatz.

Weitere Informationen erhalten Sie von Ursula della Schiava-Winkler per Email: [office@socialskills4you.com](mailto:office@socialskills4you.com) oder telefonisch unter: +43/1/4087717 sowie +43/664/1012768

### INHALTE:

Führungskräfte zählen in der Regel auch zu Vielfahrern wie Vertriebs- und Außendienstmitarbeiter. Sie sind in Ihren beruflichen und privaten Lebenszusammenhängen damit zusätzlich besonderen Beanspruchungen ausgesetzt. Stress, erhöhte Reiseaktivitäten, Bewegungsmangel, unvorteilhafte Ernährung etc. und alle damit verbundenen Risikofaktoren lassen zumeist eins dabei auf der Strecke bleiben: die eigene Gesundheit. – Weiterhin steigen die Anforderungen an die aktive und passive Sicherheit. Zuverlässige Technik ist jedoch nur eine Voraussetzung für mehr Sicherheit auf unseren Straßen. Immer noch ist menschliches Versagen die häufigste Unfallursache. Aus diesem Grund treffen Sie in unserem Seminar auf ein breites Spektrum an Informationen das beiden Aspekten gerecht wird. Eine Veranstaltung die das Erlernen von gesundheitsbewusstem und stressabsorbierendem Verhaltenstraining kombiniert.

### ERSTELLEN EINES GESUNDHEITSPROFILS

- Selektion verschiedener Risikoparameter
- Bioelektrische Impedanzanalyse (Messung der Körperzusammensetzung)
- Erstellung einer Herzinfarkttrisikoberechnung

### BERATUNGSTHEMEN IM SEMINAR

- Stressvorbeugungsmaßnahmen
- Risikofaktoren im Berufsalltag
- Welche Form der Bewegung macht mich fit und leistungsfähig?
- Wie ernähre ich mich auch unterwegs gesund?
- Wie beeinflusst Stress meine Gesundheit?
- Reduzierung des Unfallrisikos durch das Vermitteln von Wissen und Sicherheit für den alltäglichen Straßenverkehr
- Welche Form der Bewegung macht mich fit und leistungsfähig?



## ANMELDUNG

Academy4socialskills  
Lerchenfelderstraße 120/10, AT-1080  
Wien  
telefonisch oder per Fax: +43/1/4087717  
mobil: +43/664/1012768  
E-Mail: office@socialskills4you.com  
www.socialskills4you.com

### ANMELDUNG:

Veranstaltung:	
Termin:	
Teilnehmer:	
Adresse	
Firma/Privat:	
Strasse:	
PLZ / Ort:	
Telefon:	
Fax:	
E-Mail:	

### Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Die Kosten sind exkl. Mwst (inkl. Seminarunterlagen).

Für die Sicherung des Seminarplatzes ist die Bezahlung vor Beginn der Veranstaltung erforderlich.

Stornierungen können nur schriftlich entgegengenommen werden, bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei, ab 4 Wochen bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden 50% des Teilnehmerbetrages verrechnet, ab 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn müssen wir 100% des Teilnehmerbetrages verrechnen.

Die Stornogebühren entfallen, wenn ein Ersatzteilnehmer für die Veranstaltung genannt wird.

Die Academy4socialskills kann das Seminar aus wichtigem Grund - insbesondere Krankheit des Beraters/Trainers oder zu geringe Teilnehmerzahl - gegen Erstattung des bereits gezahlten Teilnehmerbeitrages absagen.

Es gelten die Honorarrichtlinien der Academy4socialskills.

Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich mit den Teilnahmebedingungen der Anmeldung einverstanden.

Ort, Datum:

Unterschrift:

Anmeldung bis 14 Tage vor dem Seminar der Academy4socialskills.

Nach Erhalt Ihrer Anmeldung bekommen Sie Anmeldebestätigung und Rechnung zugeschickt, die Unterlagen und die Teilnehmervorbereitung erhalten Sie jeweils 7 Tage vor der Veranstaltung.

### REFERENTINNEN:

Das Team der Academy4socialskills

