



Academy4socialskills

Fit 4 Work

FIT 4 WORK

FOCUS UND ZIEL DES SEMINARS

- Ein entscheidender Erfolgsfaktor von Unternehmen ist die Gesundheit und das Wohlbefinden der Angestellten. Speziell für Führungskräfte bietet unser Seminar wertvolle Vorteile für Ihre Unternehmung.
- Die Steigerung des Gesundheitsverhaltens von Mitarbeitern sowie eine Verbesserung des Betriebsklimas sind nur einige wenige Vorteile des Workshops.
- Ziel des Seminars ist es die Gesundheit und Fitness von Mitarbeitern nachhaltig zu fördern. Nur Angestellte, die sich an ihrem Arbeitsplatz wohl fühlen, bringen die nötige Motivation auf, um leistungsorientiert zu arbeiten.
- Workshopschwerpunkte sind u.a die Stärkung der Rückenmuskulatur, Entspannung, Stressmanagement sowie eine gesundheitsbewusste Ernährung am Arbeitsplatz. Der Kurs soll dazu beitragen körperlichen Fehlhaltungen frühzeitig entgegenzuwirken um somit einen entspannteren Arbeitsalltag zu gewährleisten.

NUTZEN:

Tun Sie was für sich und Ihr Wohlbefinden und reduzieren Sie Anspannung und Stress durch "Fit4Work".

ZIELGRUPPE:

Führungskräfte, Personalverantwortliche sowie Arbeitnehmer die in unserem Seminar lernen möchten wie sie Körper und Geist stärken, um Ihren Arbeitsalltag angenehmer zu gestalten.

TERMINE/ORT

WIEN: MO, 18.10.2010

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 oder telefonisch unter: +43/1/4087717 sowie +43/664/1012768

INHALTE:

Ein Grundbedürfnis des Menschen ist Bewegung. Leider beschränkt diese sich im Büro zunehmend auf die der Maus und dem Gang zum Kaffeeautomaten. Im Workshop "Fit 4 Work" geht es darum den Körper fit und beweglich zu halten, damit Sie Ihren Arbeitsalltag mit mehr Leichtigkeit und Freude meistern können. Wir sind gesund, wenn Körper, Geist und Seele ausgeglichen und verbunden sind. Unser Alltag lässt oft zu wenig Raum und entfernt uns scheinbar von diesem Bewusstsein. Tag für Tag engagieren wir uns in unserem Beruf und vergessen dabei leicht unsere Gesundheit. Konzentriertes Arbeiten und Stress führen zu Anspannung und Verkrampfung. Wir vergessen zu entspannen, uns zu lockern und uns zwischendurch wenigstens einen Moment der Muße zu gönnen. Der Raubbau an unserer Gesundheit führt langfristig zu enormen Leistungsverlust. Immer wiederkehrende Krankheiten wie Rückenleiden, Kopfschmerzen oder Konzentrationsschwäche bremsen den Arbeitsfluss und verringern unsere Kreativität. Fit 4 Work ist ein Mix aus verschiedenen Übungsbereichen die mit wohltuenden Atem- und Entspannungsübungen das Wohlbefinden steigern und die Leistungsfähigkeit für den Arbeitsalltag merklich erhöhen.

IN DER THEORIE

- Strategien, Methoden und Instrumente des betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Aktives Selbstmanagement
- Stress- & Zeitmanagement am Arbeitsplatz

IN DER PRAXIS

- Aktivierungsgymnastik
- Atemtechniken
- Konzentrations- & Entspannungsübungen
- Regenerationsverfahren
- Tipps & Tricks



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

