

Individual- und Firmenkurse

- Kursart: Berufsbegleitend
Kursort/Daten: Bei Ihnen im Betrieb oder nach Absprache
Kurszeiten: Gemäss separatem Programm

Ihre Investition

- Kurs: Firmenkurs pauschal CHF 4'800.—
Individual-Kurs pro TN CHF 1'250.—

In den Kurskosten sind alle Teilnehmerunterlagen enthalten.

Nicole Seiler, Ihre Trainerin & Coach

Freude und Leidenschaft sind wichtige Triebfedern meines Verhaltens.

Eine Portion Neugier und Experimentierfreudigkeit helfen mir immer wieder Neues zu entdecken.

Es würde mich sehr freuen, dich zu inspirieren und für mein Programm «GESUND LEISTEN» zu begeistern.



Anmeldung / Weitere Informationen

Die Anmeldung erfolgt mündlich oder schriftlich nach einem persönlichen Informationsgespräch mit Nicole Seiler, BSc Ernährung & Diätetik, Systemischer Coach.

Lassen Sie sich in einem persönlichen Gespräch von unserer Ausbildung überzeugen und rufen Sie uns an, um einen Termin zu vereinbaren!

SAMM AG | Hinterbergstrasse 26 | 6312 Steinhausen
+41 41 620 51 51 | info@sammgroup.ch | www.sammgroup.ch

SAMM AG

Freude und Leidenschaft
durch gesundes
Leistungsmanagement

GESUND LEISTEN

Kursprogramm

*Gesundheit ist nicht das Wichtigste –
aber ohne Gesundheit ist alles andere unwichtig*

Ausbildungsziele

Sie lernen in anschaulicher Weise die Zusammenhänge zwischen Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Ernährung, Bewegung und Entspannung kennen.

Sie analysieren Ihre eigenen Verhaltens-, Denk-, Ernährungs- und Bewegungsmuster und erkennen Ihre persönlichen Stressauslöser und Stressbewältigungsstrategien.

Sie erarbeiten realisierbare Handlungsalternativen, um die eigene Leistungsfähigkeit dauerhaft hoch zu halten und dabei gesund zu bleiben.

Sie setzen das Gelernte in die Praxis um und nutzen die Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch mit anderen Kursteilnehmern.

Teilnehmer

- ⇨ Führungskräfte und Kaderleute, die trotz steigendem Leistungs- und Zeitdruck auch für ihre Gesundheit Verantwortung übernehmen wollen.
- ⇨ Fachkräfte aller Berufe, die trotz hohem Arbeitsdruck die Gelassenheit, das volle Leistungsvermögen und die Freude an der Arbeit nicht verlieren wollen.
- ⇨ Selbständige, die lernen wollen, Stresssituationen rasch zu erkennen, um besser und entspannter damit umzugehen.
- ⇨ Alle, die bereit sind, ihre eigenen Verhaltensweisen zu hinterfragen und zu verändern, um kurz-, mittel- und langfristig gesund zu bleiben.

Ausbildungsart

Unsere praxisorientierten Trainer/innen unterrichten in heterogenen Klassen oder innerhalb von Firmenschulungen. Sie legen besonderen Wert auf die teilnehmergerechte Vermittlung der Inhalte und den Transfer des Wissens in Ihren Alltag. Die Ausbildungen finden in lernfreundlichen Räumlichkeiten statt.

Dieser Lehrgang

- ⇨ Vermittelt Einsicht über die Zusammenhänge von Leistung und Gesundheit
- ⇨ Gibt praxisnahe Ansätze für Entspannung und Stressbewältigung
- ⇨ Unterstützt die Entwicklung einer förderlichen Life Balance

Der Kursinhalt im Überblick

Ernährung

- ⇨ Kennenlernen der Zusammenhänge zwischen Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Ernährung
- ⇨ Reflexion des eigenen Ernährungsverhaltens und Massnahmenplanung
- ⇨ Professionelle BIA-Messung (Bioelektrische Impedanzanalyse); Messung und Analyse der Körperzusammensetzung

Bewegung

- ⇨ Ergründen der Zusammenhänge zwischen Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Bewegung
- ⇨ Analyse des eigenen Bewegungsverhaltens und Massnahmenplanung

Entspannung

- ⇨ Erkennen der Zusammenhänge zwischen Gesundheit, Leistungsfähigkeit und (An-)Spannung
- ⇨ Kritische Hinterfragung der eigenen Balance zwischen Anspannung und Entspannung
- ⇨ Erlernen von einfachen Entspannungstechniken

Stress

- ⇨ Analyse der persönlichen Stressauslöser
- ⇨ Reflexion des eigenen Stressverhaltens
- ⇨ Konkrete Massnahmenplanung zum Stressabbau

Life Balance

- ⇨ Erkennen der eigenen leistungs-, gesundheits- und Wohlbefindens relevanten Grössen
- ⇨ Erarbeiten von realisierbaren Handlungsalternativen um das psychische und physische Wohlbefinden nachhaltig zu festigen und/oder zu verbessern

Kursunterlagen

Die Kursteilnehmer erhalten pragmatische Kursunterlagen. Die Umsetzung des erworbenen Wissens in die Praxis wird mit einem Workshop, Gruppenarbeiten und einem zu erstellenden Transferbericht gefördert.