

Gemeinsam
aktiv & gesund

IBG 

Innovatives Betriebliches Gesundheitsmanagement

GRUPPE **FIT VITAL**
Leben in Balance



SEMINAR PROGRAMM 2014/15

Für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aller
GESUNDHEITS- UND SOZIALEINRICHTUNGEN!

Gemeinsam
aktiv & gesund



MORO **MOVE YOUR BODY**

**BRINGEN SIE MEHR
BEWEGUNG IN IHREN ALLTAG UND IN IHR TEAM!**

JETZT
Schnupper-
stunde
vereinbaren!

- 1 TEAM ZUSAMMENSTELLEN**
 - 2 AKTIV-ANGEBOT WÄHLEN**
 - 3 RAUM UND UHRZEIT WÄHLEN**
- ... und los geht's!

PILATES

BAUCHTANZ

BAUCH-BEINE-PO

AQUA-FIT

STRETCHING

LAUFTREFF

LATIN DANCE

BODYWORK

Buchen Sie Ihren Bewegungskurs
wann und wo Sie wollen! **Nur € 99,- p.P.**
(15 Einheiten) auch in Ihrer Firma.

ZUMBA®/ZUMBA GOLD®

CROSS FIT

GESUNDER RÜCKEN

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

INLINESKATING

YOGA & ENTSPANNUNG

SCHWIMMKURSE

KONDITIONSTRaining

ALLE INFOS UNTER:

Gruppe FIT-VITAL; Tel.: 0676/ 62 64 881, E-Mail: info@fit-vital.org, www.fit-vital.org

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|---|----|
| Positives Denken | 4 |
| Gesundes Führen - Sensibilisierung für Führungskräfte..... | 5 |
| Kommunikationstraining für Führungskräfte..... | 6 |
| Entspannt durch die Wechseljahre | 7 |
| Goldie statt Oldie - Die Kunst des Älterwerdens..... | 8 |
| Kochworkshop „Schnelle und gesunde Küche“ | 9 |
| Gesunder Umgang mit Belastungen - Stressprävention und -bewältigung | 10 |
| Ent-Ärger-ung - Gesunder Umgang mit dem Ärger und herausfordernden KlientInnenkontakten | 11 |
| Individuelle Entspannungstechniken für den Berufsalltag | 12 |
| Work-Life-Balance - verschiedene Herausforderungen im Alltag jonglieren | 13 |
| Gesunder Rücken - richtig Heben und Tragen | 14 |
| Lebensstil-Schulung | 15 |
| Zeit- und Selbstmanagement..... | 16 |
| Achtsamkeitstraining..... | 17 |
| Konfliktmanagement..... | 18 |
| Allgemeine Informationen | 19 |

POSITIVES DENKEN

Meist sind es nicht die Umstände oder gar andere Menschen, die zwischen uns und unseren Zielen stehen, sondern wir selbst bzw. unsere innere Einstellung und Denkweise. Dieses Seminar bietet die Möglichkeit helfende und positive Überzeugungen zu erarbeiten und die eigenen schlummernden Potentiale zu aktivieren und gezielt einzusetzen.

Seminarziele:

- Zusammenhang zwischen positivem Denken und Gesundheit erkennen
- Aufdecken und Verändern negativer und hinderlicher Denkmuster
- Stärkung des Selbstwertes
- Entdecken von Ressourcen für die Gestaltung des Lebens
- Weg vom Problemdenken, hin zum lösungsorientierten Denken

Seminarinhalte:

- Was bedeutet Positives Denken (Definition, Eigenschaften, Entstehung)
- Einfluss negativer Denkmuster und innerer Antriebe auf eigenes Verhalten - Macht der Gedanken
- Selbsterfüllende Prophezeiungen
- Wodurch kann Positives Denken gesteigert werden
- Wodurch kann die innere Einstellung/das eigene Denken verändert werden
- Eigene Stärken und Antriebskräfte erkennen und aktivieren
- Erste Schritte, um Positives im Alltag zu integrieren
- Mentales Training
- Tipps und Tricks, Erfahrungsaustausch



Veranstalter: IBG

Dauer: 1x4 Stunden

Kosten: € 85,-

Termine:

Veranstaltungsort:

| | |
|---|---|
| Montag, 20. Oktober 2014, 13.00-17.00 Uhr | Seminar- und Tagungszentrum SKYDOME, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien |
| Mittwoch, 4. Februar 2015, 09.00-13.00 Uhr | Seminar- und Tagungszentrum SKYDOME, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien |
| Dienstag, 14. April 2015, 13.00-17.00 Uhr | Seminar- und Tagungszentrum SKYDOME, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien |

GESUNDES FÜHREN

- SENSIBILISIERUNG FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Seminarziele:

- Sensibilisierung der Führungskräfte für den Zusammenhang von Wohlbefinden und Leistung
- Vermittlung von Basiswissen, um sich und andere gesund führen zu können
- Eigenreflexion als Führungskraft

Seminarinhalte:

- Was benötigen MitarbeiterInnen, um gute Leistung zu erreichen und dabei gesund zu bleiben
- Inhalt, Vorteile und Nutzen gesunder Führung für Führungskräfte und Unternehmen
- Grundlagen gesunder Führungsbeziehungen u.a. Wertschätzung, Anerkennung, Interesse, Einbeziehung, Herausforderung, Vertrauen
- Mögliche Quellen der Gesundheit im Unternehmen
- Verantwortlichkeiten und Zuständigkeiten einer Führungskraft
- Die Führungskraft als Vorbild – Bedeutung der Vorbildwirkung
- Gesundheitsförderliche Kommunikation und Feedbackregeln
- Umgang mit herausfordernden MitarbeiterInnensituationen
- Beispiele aus dem Führungsalltag
- Erfahrungsaustausch



Veranstalter: IBG

Dauer: 1x8 Std.

Kosten: € 170,-

Termine:

Veranstaltungsort:

| | |
|--|---|
| Dienstag, 21. Oktober 2014, 09.00-17.00 Uhr | Seminar- und Tagungszentrum SKYDOME, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien |
| Donnerstag, 16. April 2015, 09.00-17.00 Uhr | Seminar- und Tagungszentrum SKYDOME, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien |
| Mittwoch, 6. Mai 2015, 09.00-17.00 Uhr | Seminar- und Tagungszentrum SKYDOME, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien |

ENTSPANNT DURCH DIE WECHSELJAHRE

MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG & EINEM GESUNDEN LEBENSSTIL

Seminarziele:

- Erlernen von Strategien bei körperlichen und psychischen Beschwerden, die im Zuge der Wechseljahre auftreten (Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, etc.)
- Einüben von verschiedenen Akupressurpunkten zur Ersten Hilfe bei o.g. Symptomen
- Erfahrungsaustausch und Impulse von den TeilnehmerInnen

Seminarinhalte:

- Tipps für einen figurbewussten Lebensstil, für stabile Knochen bzw. für eine gute Verdauung
- Sich Zeit nehmen für Genuss
- Abwechslung im Speiseplan (Obst, Gemüse, Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, hochwertige Pflanzenöle, Phytohormone!)
- Krafttraining gegen Osteoporose, Ausdauertraining zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Entspannungstraining zur Beruhigung des vegetativen Nervensystems und zur Stressvermeidung
- Erste Hilfe durch Akupressur (Hitzewallungen unterdrücken, Angstzustände lindern,...)
- Achtsamkeitstraining (Bewusstseinsförderung um den neuen Prozess im Körper gut anzunehmen)

Veranstalter: Gruppe FIT-VITAL

Dauer: 1x4 Std.

Kosten: € 75,-



Termin:

Veranstaltungsort:

| | |
|--|--|
| Montag, 1. Dezember 2014, 14.00-18.00 Uhr | FIT-VITAL, Keplerplatz 8/10, 1100 Wien |
| Montag, 26. Jänner 2015, 14.00-18.00 Uhr | FIT-VITAL, Keplerplatz 8/10, 1100 Wien |
| Montag, 2. März 2015, 14.00-18.00 Uhr | FIT-VITAL, Keplerplatz 8/10, 1100 Wien |
| Montag, 27. April 2015, 14.00-18.00 Uhr | FIT-VITAL, Keplerplatz 8/10, 1100 Wien |
| Dienstag, 5. Mai 2015, 14.00-18.00 Uhr | FIT-VITAL, Keplerplatz 8/10, 1100 Wien |

GOLDIE STATT OLDIE

- DIE KUNST DES ÄLTERWERDENS

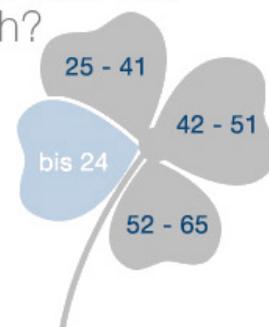
Seminarziele:

- Information und Sensibilisierung zu gesundem Älterwerden
- Reflexion der eigenen Lebensphasen und Veränderungsprozesse im Berufs- und Privatleben
- Wir alle werden älter - Wege zum gesunden miteinander Älterwerden
- Erfahrungsaustausch und Impulse für eine positive Zukunftsorientierung

Seminarinhalte:

- Information über die veränderte Leistungsfähigkeit mit dem Älterwerden, bewährte Modelle und Interventionen aus medizinischer und psychologischer Sicht
- Reflexion und Austausch der eigenen Erfahrungen und Einstellungen zum Thema Älterwerden
- Lebensphasen in der Arbeitswelt (Möglichkeiten, Ressourcen, Umgang mit Belastungen, Wissensweitergabe,...)
- Identifikation und Fokussierung auf Wünsche für die nächsten Jahre – Möglichkeiten und Chancen für das eigene und das gemeinsame Älterwerden
- Aufdecken von Ressourcen für die Gestaltung des Lebens
- Werteberührung
- Diskussion und Reflexion in der Gruppe - Erfahrungsaustausch
- Beispiele aus dem (Arbeits-)Alltag

In welchem Lebensabschnitt befinden Sie sich?



Dauer: 1x4 Stunden

Kosten: € 85,-

Veranstalter: IBG

Termin:

Veranstaltungsort:

| | |
|---|---|
| Donnerstag, 20. November 2014, 09.00-13.00 Uhr | Seminar- und Tagungszentrum SKYDOME, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien |
| Dienstag, 3. März 2015, 13.00-17.00 Uhr | Seminar- und Tagungszentrum SKYDOME, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien |
| Montag, 18. Mai 2015, 13.00-17.00 Uhr | Seminar- und Tagungszentrum SKYDOME, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien |

KOCHWORKSHOP

„SCHNELLE UND GESUNDE KÜCHE“

Seminarziele:

- Grundlagen der modernen Ernährung erlernen
- Was braucht mein Körper, um tagsüber leistungsfähig und fit zu bleiben?
- Tipps und Rezeptsammlung für schnelle Gerichte zum Nachkochen und die gesunde Jause im Büro oder für unterwegs

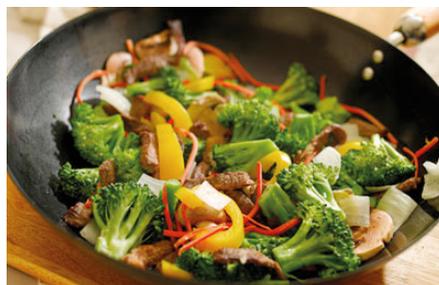
Seminarinhalte:

- Gemeinsame Zubereitung von gesunden, günstigen Gerichten, die schnell gekocht und vorwiegend saisonal und regional sind
- Kennenlernen von pikanten und süßen Snacks für die Jause zwischendurch, die uns Kraft für einen guten, fitten und satten Tag schenken
- Besprechung der Lebensmittelgruppen und der saisonalen Rezepte
- Gemeinsames Kosten und Nachbesprechen der zubereiteten Speisen

Dauer: 1x4 Stunden

Kosten: € 75,- inkl. Lebensmittelbeitrag

Veranstalter: Gruppe FIT-VITAL



Termin:

Veranstaltungsort:

| | |
|---|--|
| Mittwoch, 22. Oktober 2014, 09.00-13.00 Uhr | Galleria Einkaufszentrum, WMF Schauküche, Landstraßer Hauptstraße 97, EG, 1030 Wien |
| Donnerstag, 13. November 2014, 14.00-18.00 Uhr | FIT-VITAL, Keplerplatz 8/10, 1100 Wien |
| Dienstag, 20. Januar 2015, 13.00-17.00 Uhr | Galleria Einkaufszentrum, WMF Schauküche, Landstraßer Hauptstraße 97, EG, 1030 Wien |
| Mittwoch, 11. März 2015, 09.00-13.00 Uhr | Galleria Einkaufszentrum, WMF Schauküche, Landstraßer Hauptstraße 97, EG, 1030 Wien |
| Donnerstag, 7. Mai 2015, 14.00-18.00 Uhr | FIT-VITAL, Keplerplatz 8/10, 1100 Wien |

GESUNDER UMGANG MIT BELASTUNGEN

- STRESSPRÄVENTION UND -BEWÄLTIGUNG

Seminarziele:

- Erkennen und Wahrnehmen von Stressoren/Belastungen
- Gesünderer Umgang mit Stress
- Erholung und Regeneration als wichtigen Baustein erkennen
- Spüren der eigenen Belastungsgrenzen
- Kurze Entspannungsübungen ausprobieren und kennenlernen

Seminarinhalte:

- Was ist Stress - Stresstheorien
- Stressorenanalyse / Was stresst mich persönlich
- Fitness bzw. Burnout Loop
- Warnsymptome aufzeigen und erkennen
- Verschiedene Ansätze zur Stressbewältigung und Prävention aufzeigen
- Möglichkeiten sich abzugrenzen: Nein sagen können, Grenzen setzen, Trennung privat und beruflich, Abschalttriale
- Anspannung Entspannung – natürlicher Wechsel ist gesund
- Meine Kraftquellen, Tipps zum Entschleunigen
- Praktische kurze Entspannungsübungen
- Erfahrungsaustausch

Dauer: 1x4 Stunden

Kosten: € 85,-

Veranstalter: IBG



Termin:

Veranstaltungsort:

| | |
|---|---|
| Montag, 13. Oktober 2014, 13.00-17.00 Uhr | Seminar- und Tagungszentrum SKYDOME, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien |
| Montag, 27. Oktober 2014, 13.00-17.00 Uhr (speziell für Führungskräfte) | Seminar- und Tagungszentrum SKYDOME, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien |
| Dienstag, 4. November 2014, 09.00-13.00 Uhr | Seminar- und Tagungszentrum SKYDOME, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien |
| Montag, 19. Jänner 2015, 13.00-17.00 Uhr | Seminar- und Tagungszentrum SKYDOME, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien |
| Dienstag, 17. März 2015, 09.00-13.00 Uhr (speziell für Führungskräfte) | Seminar- und Tagungszentrum SKYDOME, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien |

ENT-ÄRGER-UNG

- GESUNDER UMGANG MIT DEM ÄRGER UND HERAUSFORDERNDEN KLIENTINNENKONTAKTEN

Seminarziele:

- Gesunder Umgang mit Ärger – nichts „in sich hinein fressen“
- Wie ent-ärgere ich mich
- Trainieren von Fähigkeiten im Umgang mit schwierigen Situationen
- Sensibilisieren für das Positive am Ärger
- Übungen zur raschen Entspannung und Konzentrationssteigerung

Seminarinhalte:

- Was ist Ärger und wie kommt er zustande
- Persönliche Ärgeranalysen und Ärgerfällen
- Wie gehe ich mit negativen/ärgerlichen Situationen um
- Wie stelle ich mich positiv auf meine Mitmenschen (KollegInnen, KlientInnen...) ein
- „Gewaltfrei“ kommunizieren
- Positive Kritiktechnik
- Gesunder Umgang mit dem Ärger und ärgerlichen Situationen
- Achtsamkeit und Ärger
- Tipps und Tricks zum Ent-Ärgern & Entspannungstechniken
- Erfahrungsaustausch

Dauer: 1x4 Stunden

Kosten: € 85,-

Veranstalter: IBG



Termin:

Veranstaltungsort:

| | |
|--|---|
| Mittwoch, 15. Oktober 2014, 09.00-13.00 Uhr | Seminar- und Tagungszentrum SKYDOME, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien |
| Montag, 3. November 2014, 13.00-17.00 Uhr | Seminar- und Tagungszentrum SKYDOME, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien |
| Montag, 23. Februar 2015, 13.00-17.00 Uhr | Seminar- und Tagungszentrum SKYDOME, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien |
| Mittwoch, 11. März 2015, 09.00-13.00 Uhr | Seminar- und Tagungszentrum SKYDOME, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien |
| Montag, 27. April 2015, 13.00-17.00 Uhr | Seminar- und Tagungszentrum SKYDOME, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien |

INDIVIDUELLE ENTSPANNUNGSTECHNIKEN FÜR DEN BERUFSALLTAG

Seminarziele:

- Erlernen von Strategien, die positive Auswirkungen im Alltag in Bezug auf das Zusammenspiel von geistiger Haltung und körperlicher Wahrnehmung haben
- Anleitung zur Selbsthilfe
- Stressbedingte Beschwerden vermindern
- Unruhe und Stress bewältigen
- Lebenskraft in Fluss bringen

Seminarinhalte:

- Atemübungen (u.a aus dem Yoga: z.B. Nadi Shodana beruhigt das Nervensystem...)
- Bauchatmung (Atemwahrnehmung im Sitzen und Liegen)
- Body Scan
- Tiefenentspannung im Liegen (Yoga Nuad bzw. ATM)
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen
- Atem-Bewegungskoordinationsübungen (Flow Yoga, Übungen nach Hilde Langer-Rühl, Qi Gong,...)
- Übungen aus der Ideokinesis bzw. Franklin-Methode
- Wahrnehmungsschulung, bewusstes Ausprobieren bzw. Spüren der Bewegungsmöglichkeiten des Körpers (auch Übungen aus dem Feldenkrais)
- Bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen

Dauer: 1x4 Std

Kosten: € 75,-

Veranstalter: Gruppe FIT-VITAL



Termin:

Veranstaltungsort:

| | |
|---|--|
| Donnerstag, 13. November 2014, 15.30-19.30 Uhr | FIT-VITAL, Keplerplatz 8/10, 1100 Wien |
| Donnerstag, 29. Jänner 2015, 15.30-19.30 Uhr | FIT-VITAL, Keplerplatz 8/10, 1100 Wien |
| Donnerstag, 5. Februar 2015, 15.30-19.30 Uhr | FIT-VITAL, Keplerplatz 8/10, 1100 Wien |

WORK-LIFE-BALANCE

- VERSCHIEDENE HERAUSFORDERUNGEN IM ALLTAG JONGLIEREN

Seminarziele:

- Persönliche Life-Balance stärken
- Reflexion der eigenen Verhaltensweisen, Ziele und Werte
- Persönlichkeitsentwicklung durch Selbsterfahrung

Seminarinhalte:

- Was bedeutet im Gleichgewicht sein – was braucht jedeR Einzelne dafür
- Auswirkungen eines ausgewogenen/entgleiten Lebens
- Definition von Life-Balance und Selbstmanagement
- Persönliche Werte und Antriebskräfte erkennen
- Gesunder Umgang mit den steigenden Anforderungen
- Möglichkeiten sich abzugrenzen: Nein sagen können, Grenzen setzen, Trennung privat und beruflich
- Wünsche und Ziele verwirklichen – Mut zur Veränderung
- Möglichkeiten der Umsetzung und potenzielle Barrieren
- Kurze praktische Entspannungsübungen
- Erfahrungsaustausch



Dauer: 1x4 Std

Kosten: € 85,-

Veranstalter: IBG

Termin:

Veranstaltungsort:

Montag, 10. November 2014,
09.00-13.00 Uhr

Seminar- und Tagungszentrum SKYDOME,
Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien

Montag, 1. Dezember 2014,
13.00-17.00 Uhr

Seminar- und Tagungszentrum SKYDOME,
Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien

Montag, 30. März 2015,
13.00-17.00 Uhr

Seminar- und Tagungszentrum SKYDOME,
Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien

GESUNDER RÜCKEN

- RICHTIG HEBEN UND TRAGEN

Seminarziele:

- Rückenmanagement für den Berufsalltag
- Körperliche Beschwerden vorbeugen bzw. vermindern
- Kennenlernen von gezielten Übungen zur Prävention von Rückenbeschwerden

Seminarinhalte:

Theoretischer Teil:

- Aufbau, Physiologie und Funktionen, sowie Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule
- Ursachen für Rückenbeschwerden, Schäden an der Wirbelsäule (Bandscheibenvorfall)
- Starke Bauch- und Rückenmuskulatur für einen gesunden Rücken

Praktischer Teil:

- Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule
- Übungen speziell für Schwachstellen bei körperlicher Belastung
- Richtige Techniken beim Heben und Tragen

Mitzubringen: Bequeme Kleidung (Seminar findet tlw. im Turnsaal statt)

Dauer: 1x4 Std

Kosten: € 75,-

Veranstalter: Gruppe FIT-VITAL



Termin:

Veranstaltungsort:

| | |
|--|--|
| Donnerstag, 30. Oktober 2014, 13.00-17.00 Uhr | FIT-VITAL, Keplerplatz 8/10, 1100 Wien |
| Donnerstag, 26. Februar 2015, 14.00-18.00 Uhr | FIT-VITAL, Keplerplatz 8/10, 1100 Wien |
| Donnerstag, 16. April 2015, 14.00-18.00 Uhr | FIT-VITAL, Keplerplatz 8/10, 1100 Wien |

LEBENSSTIL-SCHULUNG

Seminarziele:

- Entwicklung von Strategien zur Verbesserung des Wohlbefindens
- Was kann ich bei Verspannungen tun?
- Was kann ich bei Müdigkeit tun?
- Wie kann ich zwischendurch entspannen?
- Wie kann ich Heißhunger vermeiden und meine Ernährung verbessern?
- Praktische Tipps und Zubereitung von raschen Snacks für zwischendurch

Seminarinhalte:

Dieser Workshop ist ein ganzheitliches und lösungsorientiertes Seminar mit den drei wesentlichen Aspekten eines gesunden Lebensstils:

- Bewegung (inkl. wichtige Übungen zum weiterführenden Training zu Hause)
- Ernährung (inkl. Rezepte mit Kalorien- und Nährwertangaben)
- Entspannung (inkl. hilfreiche Tipps damit Ihr LEBEN IN BALANCE bleibt und noch mehr Spaß macht!)



Dauer: 1x8 Std

Kosten: € 150,-

Veranstalter: Gruppe FIT-VITAL

Termin:

Veranstaltungsort:

| | |
|---|--|
| Donnerstag, 20. November 2014, 08.00-16.00 Uhr | FIT-VITAL, Keplerplatz 8/10, 1100 Wien |
| Donnerstag, 12. Februar 2015, 08.00-16.00 Uhr | FIT-VITAL, Keplerplatz 8/10, 1100 Wien |
| Donnerstag, 19. März 2015, 08.00-16.00 Uhr | FIT-VITAL, Keplerplatz 8/10, 1100 Wien |
| Donnerstag, 23. April 2015, 08.00-16.00 Uhr | FIT-VITAL, Keplerplatz 8/10, 1100 Wien |
| Donnerstag, 11. Juni 2015, 08.00-16.00 Uhr | FIT-VITAL, Keplerplatz 8/10, 1100 Wien |

ZEIT- UND SELBSTMANAGEMENT

Seminarziele:

- Sensibilisierung für den eigenen Zugang zu Zeit
- Erkennen und Wahrnehmen von Wichtigkeiten
- Reflexion der eigenen Verhaltensweisen/Selbstbeobachtung
- Strategien und Ansätze zu einer gesunden und effizienten Selbstorganisation
- Erproben von „time-management“ Tools

Seminarinhalte:

- Was bedeutet Zeit für mich persönlich
- Wofür brauche ich mehr Zeit
- Zeitdiebe und Störfaktoren erkennen und konsequent beseitigen
- Automatisierte Verhaltensweisen unterbrechen
- Wie plane ich meinen Tag effizient
- „Aufschieberitis“ in den Griff bekommen
- Wichtigkeiten und Wertigkeiten erkennen
- Ziele setzen, aber wie
- Tipps und Tricks zum Zeitsparen und zur effizienteren Selbstorganisation
- Erfahrungsaustausch

Dauer: 1x4 Std

Kosten: € 85,-

Veranstalter: IBG



Termin:

Veranstaltungsort:

| | |
|---|---|
| Mittwoch, 26. November 2014, 09.00-13.00 Uhr | Seminar- und Tagungszentrum SKYDOME, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien |
| Mittwoch, 11. Februar 2015, 13.00-17.00 Uhr | Seminar- und Tagungszentrum SKYDOME, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien |
| Dienstag, 9. Juni 2015, 09.00-13.00 Uhr | Seminar- und Tagungszentrum SKYDOME, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien |

ACHTSAMKEITSTRAINING

Seminarziele:

- Theoretisches und praktisches Wissen um das Thema „Achtsamkeit“
- Kennenlernen ausgewählter Übungen
- Transfer in den (beruflichen) Alltag
- Effektivere Bewältigung von Stresssituationen
- Mehr Wohlbefinden

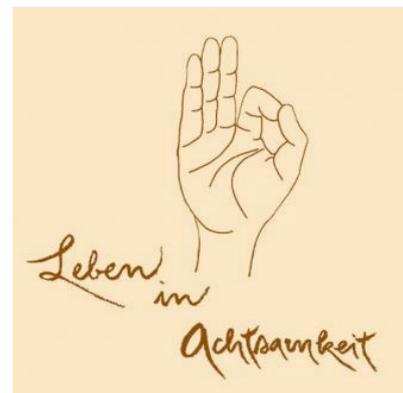
Seminarinhalte:

- Was ist Achtsamkeit
- Sinn und Nutzen von Achtsamkeit
- Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen, Gehen
- Achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen
- Informelle Praxis mittels Übungen für den Alltag
- Nachbesprechung der Übungen
- Gesunder Umgang mit meinem Energiehaushalt
- Erfahrungsaustausch

Dauer: 1x4 Std

Kosten: € 85,-

Veranstalter: IBG



Termin:

Veranstaltungsort:

Mittwoch, 22. Oktober 2014,
13.00-17.00 Uhr

Seminar- und Tagungszentrum SKYDOME,
Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien

Montag, 17. November 2014,
09.00-13.00 Uhr

Seminar- und Tagungszentrum SKYDOME,
Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien

Donnerstag, 7. Mai 2015,
13.00-17.00 Uhr

Seminar- und Tagungszentrum SKYDOME,
Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien

KONFLIKTMANAGEMENT

- mit Konflikten gesund leben

Seminarziele:

- Verständnis für Entstehung von Konflikten
- Besserer Umgang mit Konflikten im Arbeitsalltag
- Schärfung der eigenen Wahrnehmung auf Gefühle und Bedürfnisse, die hinter Handlungen oder Konflikten stehen

Seminarinhalte:

- Was ist ein Konflikt
- Meine persönliche Einstellung zu Konflikten
- Was ist das Positive an Konflikten
- Unterschiedliche Konfliktarten
- Sinn und Nutzen von Konflikten
- Allgemeine Grundmerkmale von Konflikten und Stufen
- Aus Konflikten lesen
- Erschwerende Kommunikation
- Methoden für einen professionellen und gesunden Umgang
- Mögliche Lösungswege
- Erfahrungsaustausch

Dauer: 1x4 Std

Kosten: € 85,-

Veranstalter: IBG



Termin:

Veranstaltungsort:

| | |
|---|---|
| Montag, 10. November 2014, 13.00-17.00 Uhr | Seminar- und Tagungszentrum SKYDOME, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien |
| Montag, 24. November 2014, 13.00-17.00 Uhr | Seminar- und Tagungszentrum SKYDOME, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien |
| Dienstag, 2. Dezember 2014, 09.00-13.00 Uhr | Seminar- und Tagungszentrum SKYDOME, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien |
| Donnerstag, 22. Jänner 2015, 13.00-17.00 Uhr | Seminar- und Tagungszentrum SKYDOME, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien |
| Dienstag, 21. April 2015, 13.00-17.00 Uhr | Seminar- und Tagungszentrum SKYDOME, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien |

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Anmeldungen

Sie können sich bis spätestens 5 Wochen vor der Veranstaltung über folgenden Link anmelden: <https://kundenzugang.ibg.co.at/anmeldung/Seminaranmeldung.aspx>

Sie erhalten danach eine automatische Anmeldebestätigung.

Bei Fragen ist Frau Martina Fellner unter 01 5243751-19 oder m.fellner@ibg.co.at erreichbar.

Teilnahmegebühr

Sie bekommen eine Rechnung nach Ende der Anmeldefrist zugeschickt. Die Einzahlung der Teilnahmegebühr ist nach Erhalt der Rechnung bis spätestens zum Kursbeginn vorzunehmen. Die angegebenen Preise verstehen sich exklusive 20 % MwSt.

Storno-Bedingungen

Bei Einlangen der schriftlichen Stornierung der Teilnahme bis 5 Wochen vor Veranstaltungsbeginn, fallen für Sie keine Stornogebühren an. Danach, bei Nichtabmeldung und/oder Nichtteilnahme wird die Teilnahmegebühr zu 100 % in Rechnung gestellt.

Wird die angegebene MindestteilnehmerInnen-Anzahl von 8 Personen nicht erreicht, behalten wir uns Absagen vor.

Veranstalter



Gruppe FIT-VITAL, Leben in Balance

T: 0676/62 64 881

E: info@fit-vital.org

www.fit-vital.org



IBG - Innovatives Betriebliches
Gesundheitsmanagement

T: 01/524 37 51-0

E: office@ibg.co.at

www.ibg.co.at

Das Seminarprogramm ist online unter www.gemeinsamaktivundgesund.at abrufbar.

Gemeinsam
aktiv & gesund



AKTIV-PROGRAMM

€ 99,- für alle Kurse
das ganze Semester

10er Block für alle Einheiten
nur € 70,-

Buchung unter 0676/62 64 881
oder info@gemeinsamaktivundgesund.at

MONTAG

ZUMBA®
16:00 - 16:50
1220 Wien, Marktkornmarkt, 9; VOLKSSCHULE

PILATES
16:00 - 16:50
1100 Wien, Keplerg. 11; VOLKSSCHULE

PILATES
17:00 - 17:50
1200 Wien, Leystr. 34; VOLKSSCHULE

BAUCH BEIN PO
18:00 - 18:50
1110 Wien, Pachmayerg. 6; SCHULE

YOGA & ENTSPANNUNG
19:00 - 19:50
1110 Wien, Pachmayerg. 6; SCHULE

DIENSTAG

RÜCKENFIT
14:00 - 14:50
1210 Wien, Franklinstr. 22; TSA FLORIDSDORF

ZUMBA®
16:00 - 16:50
1100 Wien, Keplerg. 11; VOLKSSCHULE

BAUCH BEIN PO LATINO
17:00 - 17:50
1160 Wien, Odoakerg. 48; VOLKSSCHULE

ZUMBA®
17:00 - 17:50
1100 Wien, Keplerg. 11; VOLKSSCHULE

SCHWIMMKURS 10 x
17:00 - 17:50
23.09. - 28.11.14
1170 Wien, Jörgerstr. 42; JÖRGERBAD

MITTWOCH

ZUMBA®
17:00 - 17:50
1070 Wien, Apollg. 1; BERUFSSCHULE

FUNCTIONAL FITNESS
17:00 - 17:50
1100 Wien, Keplerg. 11; VOLKSSCHULE

PILATES
18:00 - 18:50
1060 Wien, Corneliuszg. 6; VOLKSSCHULE

ZUMBA®
19:00 - 19:50
1010 Wien, Börzeg. 5; VOLKSSCHULE

YOGA & ENTSPANNUNG
20:00 - 20:50
1010 Wien, Börzeg. 5; VOLKSSCHULE

DONNERSTAG

YOGA & ENTSPANNUNG
16:30 - 17:20
1070 Wien, Apollg. 1; BERUFSSCHULE

SCHWIMMKURS 10 x
17:00 - 17:50
30.10.2014 - 29.01.2015
1120 Wien, Hufelandg. 3; THERESIENBAD

RÜCKENFIT
17:00 - 17:50
1200 Wien, Leystr. 34; VOLKSSCHULE

AQUA ZUMBA®
18:00 - 18:50
Ab 9.10.2014
1120 Wien, Hufelandg. 3; THERESIENBAD

BAUCH BEIN PO LATINO
20:00 - 20:50
1020 Wien, Novamg. 30; VOLKSSCHULE

Die Teilnahme an den Angeboten erfolgt auf eigene Gefahr. Zur medizinischen Freigabe bei gesundheitlichen Problemen konsultieren Sie bitte zuvor Ihren Hausarzt. Das Aktivprogramm findet nicht an Feiertagen und in Schulferien statt! Bitte beachten Sie die Informationen auf unserer Homepage. Änderungen der Kurszahl, -inhalte und -zeiten sind möglich. Es gelten die Teilnahme- und Stornobedingungen des unter www.gemeinsamaktivundgesund.at veröffentlichten Semesterprogrammes. Alle aktuellen Kursinfos unter 0676 62 64 881 oder unter info@gemeinsamaktivundgesund.at