

## DAS UNTERNEHMEN

Das IVUT unterstützt Unternehmen aus Industrie und Dienstleistung, Organisationen aus dem Sozial- und Gesundheitswesen wie auch öffentliche und kirchliche Verwaltungen mit maßgeschneiderten Beratungs- und Trainingskonzepten bei der Unternehmens- und Personalentwicklung.

Führungskräften bieten wir individuelles Coaching auf Basis systemischer sowie verhaltens- und gestalttherapeutischer Ansätze.

## REFERENTEN



### Dipl.-Psych. Ulrich F. Schübel

Leiter des Instituts für Veränderungsmanagement, Unternehmensentwicklung und Training. Nach dem Studium von (Wirtschafts-) Psychologie und Jura Tätigkeit in einer mittelständischen Unternehmensberatung.

Parallel zu einem Promotionsstudium der BWL seit 1999 Gründung und Leitung des IVUT.

EFQM-Assessoren-Trainer, Senior Assessor des Dt. Qualitätspreises, Systemischer Gestaltcoach; Lizenziertes Auditor des „audit berufundfamilie“; Lehrbeauftragter für die EFQM Brüssel sowie an der TU Kaiserslautern, FH Ansbach, EFH Darmstadt und DHBW Lörrach.



### Heiko Schübel

Selbstständiger Personal Fitness Trainer

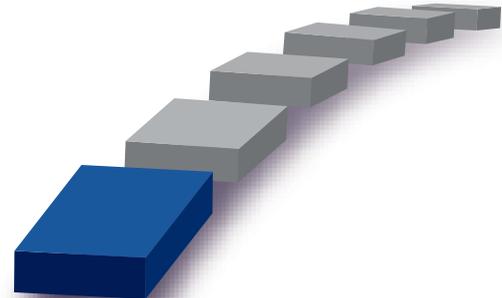
Seit der Beendigung seiner sportlichen Karriere (u. a. Deutscher Meister im Profi-Kickboxen) und eines Sonderpädagogik-Studiums mit Sport als Nebenfach arbeitet Heiko Schübel freiberuflich als Personal Trainer. Zu seinen Kunden gehören sportlich Unerfahrene wie auch Top-Athleten aus National-Kadern. Regelmäßig referiert er zu den Themen „Ernährung, Fitnesstraining, Entspannung, Stresskompetenz und Healthy Aging“.



INSTITUT FÜR VERÄNDERUNGSMANAGEMENT  
UNTERNEHMENSENTWICKLUNG UND TRAINING

## Life in Balance

Wie Sie Ihre Balance und Lebensqualität  
im Arbeits- und Privatleben verbessern



Individuell begleiten. Erfolgreich verändern.

## ■■■■ SEMINAR-INHALTE

Um Ihre eigene Balance im Seminar zu reflektieren und aktiv zu erleben, werden Arbeits- und Privatleben unter den Aspekten Gesundheit und Lebensqualität mit Ihnen gemeinsam betrachtet.

Reflexionsphasen zu Ihrer persönlichen Lebenssituation wie auch zur eigenen Situation im Unternehmen wechseln sich ab mit der Erarbeitung von Veränderungsstrategien, Informationen und praktischen Übungen zur Steigerung von Gesundheit und Wohlbefinden bis hin zu – auf Wunsch – persönlicher Beratung.

Folgende Themen werden behandelt:

### 1. Leben und Arbeiten

#### – eine persönliche Work-Life-Balance

- Das Konzept der Work-Life-Balance
- Mein persönliches Work-Life-Profil – alles im Gleichgewicht?
  - Persönliche Veränderungswünsche
  - Veränderungsbedarf im Unternehmen
  - Life in Balance im Alltag

### 2. Umgang mit Belastung und Stress

- Stress – seine Entstehung und Folgen
- Stressmanagement
  - Identifikation von Stressoren
  - Abbau von Stressoren
  - Umgang mit „nicht abbaubaren“ Stressoren
- Entspannungstechniken – Was passt für mich?

### 3. „Energie für Arbeit und Freizeit“

#### – länger gesünder leben

- Gesundheit und Lebensenergie – Was schützt uns, was macht uns krank?
- Fitness und Ernährung
- Training und Übungen für Büro und unterwegs

- Progressive Muskelentspannung und autogenes Training
- Stretching und leichtes Krafttraining in der Praxis

### 4. Energie für den Tag

- Qi Gong am Morgen
- Nordic Walking / Jogging

## ■■■■ SEMINAR-INFORMATIONEN

### ZIELGRUPPE

Führungskräfte und Mitarbeiter, die Ihre persönliche Work-Life-Balance verbessern möchten.

### ZIELE

Das Ignorieren oder Vernachlässigen der Lebensbereiche jenseits des Arbeitslebens schadet Gesundheit und Wohlbefinden und ist vor allem bei Führungskräften häufig zu beobachten. Es gilt jedoch, die Bereiche Beruf, Partnerschaft und Familie, Freunde, soziales Engagement, Freizeit, Gesundheit und persönliche Entwicklung in einer ausgewogenen Balance zu halten. Wer dies schafft, entwickelt die Voraussetzungen dauerhaft physisch, psychisch und geistig gesund und vital zu bleiben.

Die Verantwortung hierfür liegt bei jedem einzelnen wie auch bei seinem Unternehmen. Arbeitgeber, die hier aktiv werden und die Voraussetzungen für das Gleichgewicht zwischen Arbeit einerseits und dem Privatleben ihrer Angestellten andererseits schaffen, investieren in die „Vitalität“ des eigenen Unternehmens und ihrer Mitarbeiter.

### METHODEN

Vortrag, Präsentation, Diskussion, Gruppenarbeit, kollegiale Beratung, Sport- und Fitnessprogramm

