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; Lizenzierter 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

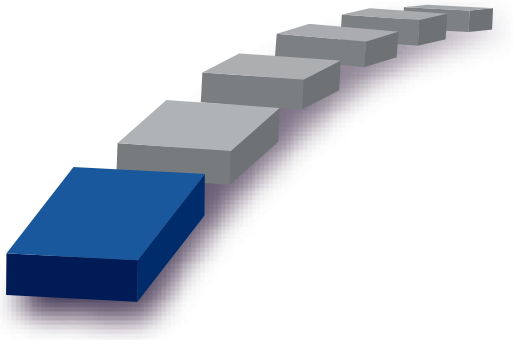
Seit der Beendigung seiner sportlichen Karriere (u. a. Deutscher Meister im Profi-Kickboxen) und eines Sonderpädagogik-Studiums mit Sport als Nebenfach arbeitet Heiko Schübel freiberuflich als Personal Trainer. Zu seinen Kunden gehören sportlich Unerfahrene wie auch Top-Athleten aus National-Kadern.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

IVUT

INSTITUT FÜR VERÄNDERUNGSMANAGEMENT
UNTERNEHMENSENTWICKLUNG UND TRAINING

Fit über 50

Wie Sie ihre kommenden Berufsjahre motiviert und gesund gestalten



Individuell begleiten. Erfolgreich verändern.

Beratung Training Coaching Forschung

SEMINAR-INHALTE

In diesem Seminar beschäftigen Sie sich mit dem Erhalt und der Erhöhung Ihrer physischen und psychischen Leistungsfähigkeit und -bereitschaft und gewinnen Klarheit über Ihre nächsten Berufsjahre.

Reflexionsphasen zur Situation im Unternehmen wie auch zur persönlichen Lebenssituation wechseln sich ab mit der Erarbeitung von Veränderungsstrategien, der Vermittlung gesundheitsrelevanter Informationen und praktischen Übungen zur Steigerung der Gesundheit und des Wohlbefindens.

Folgende Themen werden behandelt:

- **Lebensqualität und Wohlbefinden im nächsten Lebensabschnitt**
  - Was ist Altern? Was ändert sich?
  - Arbeits- und Organisationsgestaltung für ältere Mitarbeiter
  - Veränderungswünsche und Veränderungsbedarf in Beruf und Privatleben
- **„Healthy Ageing" – länger gesünder leben**
- **„Energie für die Zukunft"**
  - Fitness über 50 – dem Alter(n) davonlaufen
  - „Gen-gerecht" genießen – Grundlagen für Gesundheit und Leistungsfähigkeit
  - Pillen-Power aus der Natur – wie Nahrungsergänzungen helfen, gesund zu bleiben
  - Entspannungstechniken - Was passt für mich?
- **Energie für den Tag: Qi Gong am Morgen**

SEMINAR-INFORMATIONEN

ZIELGRUPPE

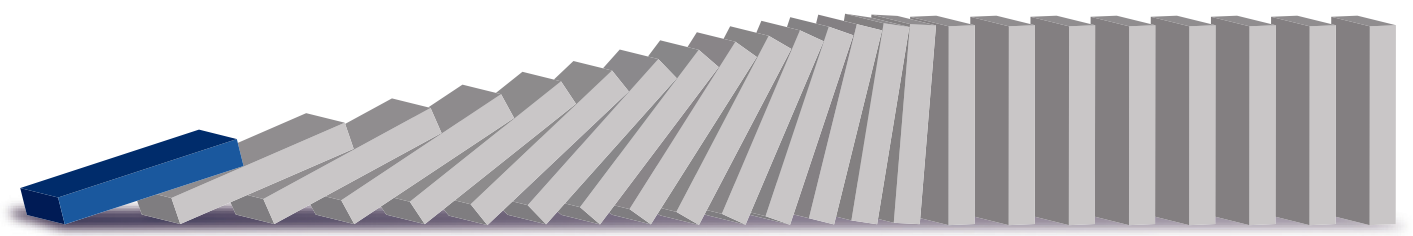
Führungskräfte und Mitarbeiter um die 50 und darüber, die sich Gedanken über ihre kommenden Berufsjahre machen und diese aktiv gestalten wollen.

ZIELE

Das Alter – ein Lebensabschnitt stellt neue Aufgaben!

Oft wird in vielen Unternehmen übersehen, dass die körperliche und psychosoziale Gesundheit und damit das „Wohlfühlen" eine große Rolle für die Produktivität spielt. Ob ein Mitarbeiter froh ist, in seinem Unternehmen zu arbeiten, ist nicht nur entscheidend für sein Leben, sondern in ganz erheblichem Maß auch für sein Unternehmen. Hier finden sich entscheidende Unterschiede zwischen dynamischen, innovativen und erfolgreichen Betrieben und „den anderen".

Dies gilt ganz besonders im Hinblick auf Führungskräfte und Mitarbeiter im letzten Abschnitt ihres Erwerbslebens. Diese Mitarbeiter sind in hohem Maße Wissens- und Kompetenzträger und damit entscheidend verantwortlich für den Erfolg des Unternehmens. Ihre Arbeitsfähigkeit und Motivation zu sichern wird zu einem wesentlichen Erfolgsfaktor.

METHODEN

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