



# Motiviert, fit und gesund im Beruf

Eine Weiterbildung für alle Arbeitnehmenden, die ihren Fokus auf ein gesundes Leben und neue Motivation im Berufsalltag legen wollen.

Ihre Mitarbeitenden mögen ihren Beruf, merken jedoch, dass sie gerne mehr für ihre Gesundheit tun würden. Sie fühlen sich manchmal gestresst oder ausgelaugt und ihre Leistungsfähigkeit ist vielleicht reduziert. Sie sind bereit, an sich zu arbeiten und möchten gerne genauer hinschauen, um Strategien für einen gesünderen Weg in Beruf und Freizeit zu entwickeln. Mit dieser internen Weiterbildung geben Sie Ihren Mitarbeitenden neuen Schwung für ihre Berufskarriere!

## Ziele der Weiterbildung

Die Teilnehmenden ...

- ... werden auf gesundheitliche Aspekte sensibilisiert.
- ... lernen die 5 Schlüssel zur Gesundheit kennen und in ihren Arbeitsalltag zu integrieren.
- ... setzen sich mit ihren Ressourcen auseinander und können diese optimal nutzen.
- ... machen sich Gedanken zu Interessen, Motivation und Selbstwirksamkeit.
- ... erarbeiten sich Handlungsoptionen und setzen neue Prioritäten im Arbeits- und Lebensalltag.
- ... wissen, wie sie ihre Ziele konkret umsetzen können.



## Inhalt

- Persönliche Standortbestimmung und beruflicher Rückblick
- Reflexion der bisherigen Erfahrungen
- Analyse des Stresserlebens und der Verhaltensmuster
- Kennenlernen der zentralen Säulen von Gesundheit und Fitness
- Nachhaltiger Energiehaushalt
- Entwicklung eines gesunden Aktivitätenprofils
- Visionen und Lebensziele
- Umsetzungsplan: Wie pack ich es an?

## Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden und Führungskräfte

## Form

2 Tage Seminar, Selbststudium und 1 Stunde Einzelcoaching

## Durchführung

nach Absprache

## Kursleitung

Dipl. Berufs-, Studien- und Laufbahnberater:in  
des S&B Instituts

## Kosten

CHF 1'100.- pro Person bei 8 – 14 Personen

## ☑ DAS S&B CONCEPT®

Alle unsere Dienstleistungen  
basieren auf dem S&B Concept®.

## Kontakt

S&B Institut für Berufs- und  
Lebensgestaltung AG

Marktgasse 35  
CH-8180 Bülach

044 864 44 44

info@sbinstitut.ch  
www.sbinstitut.ch