

2-TAGES PERFORMERSEMINAR

Fit & leistungsfähig mit einer ausgeglichenen Work-Life-Balance Burnout-Prophylaxe, Mentaltraining und Fitness für den Alltag

**Durchführung****24./25. März 2010 in Filzbach**

Seminarhotel Römerturm
www.seminarhotel.com
von 09.00 bis 17.00 Uhr

19./20. Mai 2010 in Luzern

Grand Hotel Europe
www.europe-luzern.ch
von 09.00 bis 17.00 Uhr

9./10. Juni 2010 in Uster

Seminarraum CoSB AG
www.cosb.ch
von 09.00 bis 17.00 Uhr

Teilnehmerzahl

maximal 16 Personen

Investition

CHF 1'660.- (inkl. MWST), inklusive:

- Getränke, Mittagessen
- Pausenverpflegung
- Seminarunterlagen
- Zertifikat

Zum Seminar

«Ich bin total im Stress» – kennen Sie diesen Satz? Es liegt an uns selber, eine für uns sinnvolle Balance zu finden zwischen Arbeitszeit, Ich-Zeit und Beziehungszeit. Vieles hindert uns daran, diese Balance zu finden und das Resultat sind oft grosser psychischer Druck und im Laufe der Zeit auch diverse Krankheiten, die auf dauernden Stress zurückzuführen sind. Möchten Sie an dieser Situation etwas ändern? Dann schenken Sie sich diese zwei Tage – und machen Sie sich einmal in Ruhe einige Gedanken dazu, wo Sie heute stehen – und wo Sie zukünftig stehen möchten.

Zum Inhalt

- Was braucht es für eine gute Work-Life-Balance?
- Wie erhalte (erlange) ich Fitness und Gesundheit - trotz Stress und Alltagsdruck?
- Welchen Stellenwert hat Gesundheit für eine optimale Leistungserbringung?
- Vision – Lebensbereiche – Werte – Rollen – Glaubenssätze
- Umgang mit Veränderungen
- Umgang mit Stress / Burnout-Prophylaxe
- Gewicht halten oder abnehmen – und zwar nachhaltig
- Ernährung für den Alltag
- Was kann die Führungskraft für die Gesunderhaltung der Belegschaft tun?
- Kostensenkung dank gesunden Mitarbeitenden

Teilnehmerkreis

- Führungskräfte und Mitarbeitende, welche die Gesundheit erhalten (steigern) wollen, um so die Leistungsfähigkeit und -bereitschaft zu erhöhen
- Mitarbeitende, die eine ausgeglichene Work-Life-Balance anstreben

Ihr Nutzen

- Sie lernen Ihr «Stress-Verhalten» und diverse Tools gegen Stress kennen und können diese gleich ausprobieren.
- Sie erlernen das Mental-Training für den Alltagseinsatz.
- Sie lernen die Burnout-Gefahr frühzeitig zu erkennen und haben so die Möglichkeit des Gegensteuerns.
- Sie erhalten viele praktische Tipps zur Gesundheitserhaltung.

Seminarleitung

Rolf Rado, dipl. praktischer Psychologe, Mentaltrainer, Trainer für autogenes Training, NLP-Master, dipl. Change Manager, dipl. Experte für Rechnungslegung / Controlling
Rolf Rado hat Ende 2001 mit seiner Partnerin zusammen die Firma Axios gegründet. Seine langjährige Erfahrung in verschiedenen Funktionen (Finanzen, Controlling, Informatik, Personal, Ausbildung, Verkauf, Projektleiter), vom Mitarbeiter bis in die Geschäftsleitung, bildet die Basis für praxisnahe, auf das Zielpublikum ausgerichtete Trainings. Theoretische Inputs wechseln sich ab mit praktischen Übungen und werden ergänzt mit Hilfsmittel für den Transfer des Gelernten in den Alltag.
Seit 1. September 2009 ist Rolf Rado Partner bei CoSB AG.

Fax-Nummer für Anmeldung: 044 940 30 03
 Telefonische Anmeldung: 044 940 30 00

Anmeldung per E-Mail: office@cosb.ch
 Anmeldung elektronisch: www.cosb.ch

Melden Sie sich jetzt an und sichern Sie sich Ihren Platz. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt!

Anmeldung

24./25. März 2010 in Filzbach, Seminarhotel Römerturm, von 09.00 bis 17.00 Uhr

19./20. Mai 2010 in Luzern, Grand Hotel Europe, von 09.00 bis 17.00 Uhr

9./10. Juni 2010 in Uster, Seminarraum CoSB AG, von 09.00 bis 17.00 Uhr

Preis: CHF 1'660.- (inkl. MWST)

Frau Herr

Name:

Vorname:

Funktion:

Firma:

Strasse, Nr.:

PLZ, Ort:

Telefon:

E-Mail:

Datum:

Unterschrift:

Rechnungsadresse (falls anderslautend als obige Adresse):

Weitere Teilnehmer:

Ja, ich habe die Teilnahmebedingungen gelesen und akzeptiert.

Teilnahmebedingungen:

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 16 Personen. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und sind verbindlich. Abmeldungen sind bis 5 Wochen vor Seminarbeginn kostenlos. Bei späterer Abmeldung oder bei Nichterscheinen wird die gesamte Teilnehmergebühr verrechnet. Das Melden einer Ersatzperson ist ohne zusätzliche Kostenfolgen jederzeit möglich.

CoSB AG – es gibt immer eine Lösung mehr.

Dienstleistungen in Coaching, Durchführung von Seminaren, Beratung

- Organisationsentwicklung, Personalmanagement, Führungcoaching, Marketing & Verkauf
- Öffentliche Seminare, Lehrgänge, Inhouse-Seminare, CoSB-Bildungsakademie
- Verwaltungsmanagement, Personalmanagement, Politische Kommunikation, Prozessoptimierung