

**VEBO-Universität für Lebendiges Lernen, 4702 Oensingen**  
**Prozesseigner – Stand der Technik / Best Practice**  
**Ausschreibung**

Seite 1 von 1

**Thema:**  
**Gesund arbeiten und leben**

**Lernziel:**

Gesunde Mitarbeiter/Innen erfüllen ihre Kundenanforderungen besser zu geringeren Kosten bei höherer Lebensqualität. Damit dies besser gelingt, richten wir in diesem Kurs unsere Aufmerksamkeit auf die physische, psychische und soziale Gesundheit. Durch die Bearbeitung des Themas Gesundheit in theoretischer und praktischer Hinsicht sollen Mittel, Methoden und Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie die persönliche Gesundheit am Arbeitsplatz und in der Freizeit kontinuierlich gefördert bzw. verbessert werden kann.

**Inhalt:**

- Einführung ins Thema Gesundheitsförderung
- Wie fit bin ich? (div. Tests inkl. Auswertung und Empfehlungen; Tests finden ohne körperliche Belastungen statt und sind für alle durchführbar)
- Umsetzung von Bewegung im Alltag
- Zeitgemässe Ernährung
- Entspannung lernen und geniessen
- Gesundheitserhaltungskonzept VEBO
- Work-Life-Balance und meine konkrete Umsetzung im Alltag

**Methode:**

Die Kursgestaltung orientiert sich an Haltung und Methode der Themenzentrierten Interaktion (TZI). Dabei geht es um Gleichwertigkeit und Balance zwischen der/dem Einzelnen, der Gruppe und dem Thema im jeweiligen Umfeld.

**Lernzeit:**

30 Stunden Kurszeit (5 Tage/20 Sitzungen à 90 Min.).

**Teilnahmebedingungen:**

Der Kurs eignet sich für Personen, die Gesundheitsförderung im Alltag konkret umsetzen wollen.

**Nachweis:**

Kursbestätigung (Wird als Nachweis zum Zertifikat „Prozess-Eigentümer“ sowie dem Diplom „Prozess-Eigentümer“ anerkannt).

**Leitung:**

**Ueli Tschäppeler**, Präventionsfachmann + Fachspezialisten für Gesundheitstests  
**Martin Romang**, Sportlehrer  
**Brigitte Buri**, Ernährungsberaterin  
**Urs Trösch**, Diplomierter in Sozialer Arbeit FH, dipl. Erwachsenenbildner HF, Zertifiziert in TZI

**Termine:**

Dienstag, 15.03.2011  
Dienstag, 22.03.2011  
Dienstag, 29.03.2011  
Dienstag, 05.04.2011  
Dienstag, 20.09.2011  
Kurszeit: 09.00 – 17.00 Uhr  
Mittagessen: 12.30 – 13.30 Uhr

**Ort:**

VEBO Oensingen, Konferenzraum 2. OG

<b>Kosten:</b>	<u>Interne</u>	<u>Externe</u>
Teilnahmegebühr:	1'750.-	2'350.-
Verpflegung:	125.-	125.-
Tests:	<u>300.-</u>	<u>300.-</u>
Total:	2'175.-	2'775.-

**Anmeldetermin:**

Freitag, 26. November 2010

**Annulationsbestimmungen:**

Sollten Sie für ein bereits angemeldetes Seminar verhindert sein, bitten wir um frühzeitige Mitteilung. Die Höhe der Annulationskosten richtet sich nach dem Zeitpunkt der Annulation:  
28 bis 2 Tage vor Beginn: 50%  
1 bis 0 Tage vor Beginn: 80%  
Bei nicht erfolgter Abmeldung wird der Gesamtbetrag verrechnet. Selbstverständlich ist eine Stellvertretung möglich.

**Geht an:** Teilnehmer LS-Sitzung  
www.vebo.ch

**z.K. an:** Personalrestaurant Oensingen  
Raumvermietung H. Müller

**VEBO-Universität Anmeldung für den Kurs**  
Gesund arbeiten und leben (15.03.2011 – 20.09.2011)

**Mein Entwicklungsziel in diesem Kurs**

**Absender**

Vorname, Name: .....  
Geb.-Datum: .....  
Firma/Institution: .....  
Funktion: .....  
Geschäftsadresse: .....  
PLZ/Ort: .....  
Tel. Geschäft: .....  
Fax Geschäft: .....  
E-mail: .....

Privatadresse: .....  
Datum, Unterschrift: .....

**Senden an :** VEBO Universität, z.H.v. U. Trösch, Bellacherstrasse 2, 4513 Langendorf  
Tel. 032 624 56 00 – Fax 032 624 56 09 – Mail [u.troesch@vebo-langendorf.ch](mailto:u.troesch@vebo-langendorf.ch)