

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. Auswertungen und Empfehlungen bei Kursbeginn und -ende; Tests finden ohne körperliche Belastungen statt und sind für alle durchführbar)
- Umsetzung von Bewegung im Alltag
- Zeitgemässe Ernährung
- Entspannung lernen und geniessen
- Gesunderhaltungskonzept 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:

Mittwoch, 29.08.2012
Mittwoch, 05.09.2012
Mittwoch, 12.09.2012
Mittwoch, 19.09.2012
Mittwoch, 13.03.2013
Kurszeit: 09.00 – 17.00 Uhr
Mittagessen: 12.30 – 13.30 Uhr

Ort:

VEBO Oensingen, Konferenzraum 2. OG

Kosten:	Interne	Externe
Teilnahmegebühr:	1'750.-	2'350.-
Verpflegung:	125.-	125.-
Tests:	500.-	500.-
Total:	2'375.-	2'975.-

Anmeldetermin:

Freitag, 30. März 2012

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 (19.08.2012 – 13.03.2013)

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, Werkhofstrasse 8, 4702 Oensingen
Tel. 062 388 35 75 – Fax 062 388 35 33 – Mail u.troesch@vebo.ch