



BUSINESS-LUNCH

Vitalkompetenz für mehr Lebens- und Arbeitsqualität

INHOUSE

BUSINESS-LUNCH

Vitalkompetenz für mehr Lebens- und Arbeitsqualität

„ZUTATEN“ FÜR MEHR LEBENS- UND ARBEITSQUALITÄT

Haltung | Ernährung | Atmung | Bewegung | Entspannung | Innehalten
Dinge neu betrachten | Sich entscheiden | Sich konzentrieren | Einfluss
nehmen auf Verhältnisse und Menschen



BUSINESS-LUNCH

Vitalkompetenz für mehr Lebens- und Arbeitsqualität

90 MINUTEN

Ein effektives und in der Praxis erfolgreich erprobtes Konzept im neuen Veranstaltungsformat in Ihrem Unternehmen

Zu Beginn erhalten die Teilnehmer einen allgemeinen Überblick über Best-Practice-Maßnahmen für den Büro-Alltag sowie über persönliche Ressourcen (BIG Six©-Check).

6 Fragen dienen dabei als Hilfestellung, die eigene Vitalkompetenz weiterzuentwickeln:

Was ist Gesundheitskompetenz?

Warum ist Gesundheitskompetenz gerade jetzt so wichtig?

Welche Ressourcen sind gesundheitsförderlich?

Wie kann ich diese entwickeln?

Was kann ich von anderen lernen, die es bereits umsetzen (7 Best-of-Maßnahmen)?

Wie schaffe ich den Transfer in den Berufsalltag?

Am Ende des Business-Lunch vereinbart jeder Teilnehmer für sich zwei individuelle Maßnahmen sowie 2-3 gesundheitswirksame Maßnahmen im Team, die direkt umgesetzt werden können.

Empfohlene Gruppengröße: max. 20

Preis pro Business-Lunch: 1.470 €



BUSINESS-LUNCH

Vitalkompetenz für mehr Lebens- und Arbeitsqualität

Mail-Feedback zum o.a. Vortrag/Workshop bei der Frankfurter Rundschau, 28.02.2012:
Teilnehmer waren Personalverantwortliche aus den Branchen Finanzdienstleistung, Unterhaltungselektronik, Spielwaren, Unternehmensberatung

„Ich habe meiner Kollegin schon voller Begeisterung von Ihnen und Ihren Lösungsansätzen berichtet. P.S.: Habe heute Morgen schon die erste Aktivität gestartet und muss jetzt nur noch den 60-Tage-Automatismus erreichen ;-)"

„...interessiert wären und bin sicher, dass Sie hier ebenso viel Vitalität einbringen wie in Ihrem echt tollen Vortrag.“

„...nochmals herzlichen Dank für die informative und lebhaft gestrige Präsentation.“

„...ein Dankeschön für den informativen und abwechslungsreichen Vortrag.“

Gerne stellen wir Ihnen das Konzept persönlich vor.



BUSINESS-LUNCH

Vitalkompetenz für mehr Lebens- und Arbeitsqualität

ANDREA FENSKE



Nach dem Studium der Betriebswirtschaftslehre an den Universitäten Regensburg und Frankfurt war Andrea Fenske zwölf Jahre in leitenden Positionen für Werbeagenturen, Finanzdienstleister und Medienunternehmen aktiv. Seit der Gründung ihrer Beratung Vitalperspektiven im Jahr 2007 kombiniert Andrea Fenske ihre intensiven praktischen Erfahrungen aus dem Management zielgerichtet mit den Inhalten der Qualifizierungen zum ressourcen- und lösungsorientierten Coach und zur Personal Trainerin. Ihr seit fünf Jahren erfolgreich praktiziertes Vitalkonzept aus Business- und Gesundheitsthemen verbindet Lebens- mit Arbeitsqualität. Ihr Nutzen: Permanente persönliche Weiterentwicklung durch bewusste Aufmerksamkeit und selbstbestimmtes Handeln „Wann brauche ich was? Was ist jetzt wirklich wichtig und nützlich? Wie sieht der nächste Schritt aus?“

Andrea Fenske entwickelt mit ihren Klienten im Meer der Informationen und Möglichkeiten Schritte für mehr Lebens- und Arbeitsqualität. Die Zutaten dafür: Guter Kontakt mit sich selbst durch bewusstes Wahrnehmen und Synchronisieren von Körper, Geist und Herz.





Ihre Ansprechpartnerin:

Katrin Schwarz

Bereichsleiterin F.A.Z.-Institut Seminare

Tel.: +49 (0)69 794095-86
ks@faz-institut-seminare.de
www.faz-institut-seminare.de