

HIGH-PERFORMANCE



HIGH-VITALITY

Wie Sie Ihre Gesundheit genauso gut managen wie Ihren Job!

Tages-Seminar am Donnerstag, 18.5.2017 in Wien

- *Was wäre, wenn Sie Ihre eigene Gesundheit genauso wichtig und ernst nehmen würden wie Ihren Beruf?*
 - *Was wäre, wenn Sie Ihre Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung genauso professionell managen würden wie Ihre Arbeit?*
 - *Wenn Ihre Vitalität eines Ihrer „beruflichen Projekte“ wäre – wie würden Sie es organisieren?*
-

Immer mehr, immer schneller, immer effizienter – die Arbeitswelt gewinnt an Komplexität und fordert „High-Performance“ von uns. Dabei bleibt manchmal die eigene Gesundheit und Fitness auf der Strecke: keine Zeit, keine Kraft, keine Motivation?

Dieses Seminar gibt Ihnen den richtigen Kick komplett durchzustarten: konkrete Tipps für eine Top-Fit-**Ernährung**, „leistbare“ **Bewegung** für Ihre optimale Herz-Kreislauf-Vitalität und gezielter Umgang mit inneren **Stressverstärkern** für mehr Resilienz!

SEMINAR-INHALTE:

Top-Fit-Ernährung

- Ernährung und Leistungsfähigkeit – was der Körper braucht um geistig und körperlich top fit zu sein.
- Persönlicher Ernährungscheck. Verhaltensmuster und Glaubenssätze.
- Richtig Essen bei Stress. Genuss und Achtsamkeit.
- Die besten Tipps für Ihren persönlichen Arbeitsalltag.

Herz-Kreislauf-Vitalität

- Use it or lose it! – Konsequenzen und Maßnahmen bei Bewegungsmangel.
- Motive, Ziele & Plan A: Performance für Fortgeschrittene oder Anfänger.
- Bewegung ist Leben – Zeit ist kostbar: zeitgemäße Praxisbeispiele.
- Vitalcheck: Qualität der Lebensjahre.

Stress-Management

- Kommt Stress wirklich nur von außen?
- Mein persönliches Stressverstärker-Profil!
- Wie man Stress und Resilienz messen kann.
- Tipps und Tricks für den Arbeitsalltag.

IHR NUTZEN:

- Sie erhalten und steigern Ihre Leistungsfähigkeit, Vitalität und Konzentration.
- Sie nutzen Ihre Ressourcen durch Wahrnehmen – Erkennen – Verstehen.
- Sie motivieren sich dauerhaft aktiv zu bleiben.

ZIELGRUPPE: Personalverantwortliche, Führungskräfte, Bereichsverantwortliche, AbteilungsleiterInnen, GeschäftsführerInnen, UnternehmerInnen, High-PerformerInnen

TERMIN/ORT: Donnerstag, 18.5.2017 von 9:00 bis 17:00, **FORUM RUDOLFS PLATZ**
1010 Wien, Rudolfsplatz 10, Mezzanin, Top 1

SEMINARGEBÜHR: 670,00 € (exkl. Ust.) pro TeilnehmerIn (inkl. Verpflegung und Unterlagen)

ANMELDUNG: bis 30.04.2017 an seminar@qiqadrat.at



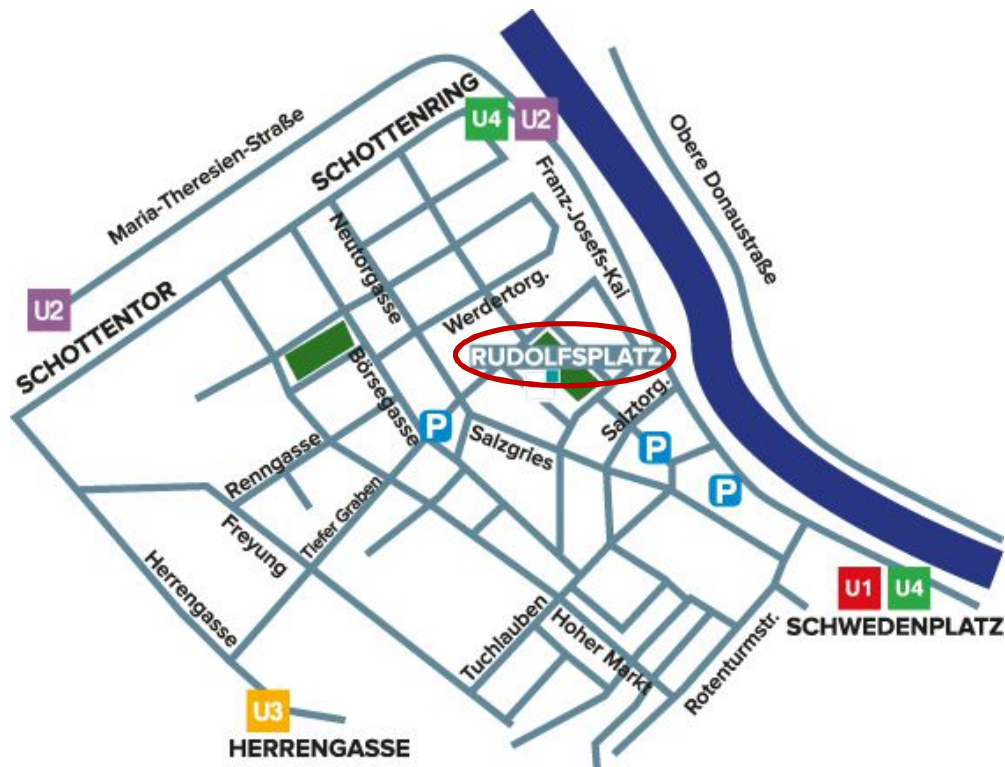
QUALITÄTS-VERSPRECHEN:

QiQUADRAT achtet besonders auf die Qualität in der Durchführung und Umsetzung von Seminaren und Workshops. Daher haben wir einen Grundsatzkatalog an Kriterien erarbeitet den wir ständig leben und pflegen:

1. Wir nehmen uns die Zeit zu verstehen, was Sie brauchen!
2. Deshalb machen wir nur das, was wir können!
3. Keine Frontalvorträge, sondern aktive Einbeziehung der TeilnehmerInnen!
4. Vitalität & Resilienz sind konkret erlebbar und messbar!

So haben sie die Sicherheit, dass Ihre Investitionen in Seminare und Workshops von QiQUADRAT sinnvoll sind und positive Ergebnisse bringen.

ANMELDUNG: bis 30.04.2017 an seminar@qiquadrat.at



REFERENTINNEN:

Dr. Astrid Laimighofer

Ernährungswissenschaftlerin, systemischer Businesscoach und Trainerin, Autorin, Unternehmensberaterin

astrid.laimighofer@qiquadrat.at

Michaela Zwickl

Staatl. gepr. Trainerin & sportwissenschaftliche Beraterin, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

michaela.zwickl@qiquadrat.at

Mag. Bernd Bruckmann, MBA

Unternehmensberater, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Diplomtrainer für Stress- & Burnout-Prävention

bernd.bruckmann@qiquadrat.at

Mitglied im Arbeitskreis BGM

