



BUSINESS HEALTH CAMPUS · WITTELSBACHERSTR. 15 · D-83435 BAD REICHENHALL
TEL +49 8651 606-102 | FAX +49 8651 606-104
bhc@bad-reichenhall.de - www.business-health-campus.de

DURCH ANDERS MACHEN DAS BESONDERE ERREICHEN

FITNESS IM BERUF UND IM PRIVATLEBEN

BUSINESS

MASSNAHMENÜBERSICHT

PRIVATPERSONEN

In der folgenden Übersicht sind die spezifischen Maßnahmen für Privatpersonen aufgeführt (**Thema. Dauer**).

Bei jeder Veranstaltung sind Aktivitäten für Ihre körperliche Fitness und für Ihr Wohlbefinden (Entspannung/Erholung) als Teil des Freizeitangebotes vorgesehen.

Eine ausführliche Beschreibung der einzelnen Maßnahmen erhalten Sie auf Anfrage. (Telefon: 08651/606-102, E-Mail: bhc@bad-reichenhall.de).

Darum geht es:

Persönliche Handlungskompetenz

- Kommunikation - verstehen und verstanden werden
- Methoden beherrschen und wirkungsvoll einsetzen
- Soziale Kompetenz - Auf den richtigen Umgang kommt es an
- Herausforderungen bewältigen - etwas erleben

Lebensqualität und Gesundheit

- Vorbeugen ist besser als heilen (Prävention)
- Persönliche Krisen bewältigen

Zielgruppen:

- Frauen und Männer jeden Alters
- Paare
- Singles



DIE THEMEN IM ÜBERBLICK

Persönliche Handlungskompetenz

Kommunikation - verstehen und verstanden werden

- | | |
|--|--------|
| q Auf die richtigen Worte kommt es an - Kommunikations-/Gesprächstechnik | 3 Tage |
| q Sicher auftreten - überzeugend reden | 3 Tage |

Methoden beherrschen und wirkungsvoll einsetzen

- | | |
|---|----------|
| q Persönliche Arbeitseffizienz - Mehr Zeit für das Wichtige | 2,5 Tage |
| q Präsentationen „spannend„ gestalten | 3 Tage |
| q Ideen entwickeln und erfolgreich verwirklichen | 2,5 Tage |

Soziale Kompetenz - Auf den richtigen Umgang miteinander kommt es an

- | | |
|---|----------|
| q Konflikte erkennen, analysieren und lösen | 3 Tage |
| q Beziehungen positiv gestalten | 2,5 Tage |
| q Die persönliche Visitenkarte: souverän und stilsicher auftreten | 2,5 Tage |

Auf das Miteinander kommt es an

- | | |
|---|----------|
| q Herausforderungen im Team bewältigen - Outdoortraining (*) | 3,5 Tage |
| q Gemeinsam ist besser als einsam - Selbsterfahrung in der Gruppe | 3 Tage |

Lebensqualität und Gesundheit

Vorbeugen ist besser als heilen (Prävention)

- | | |
|---|--------|
| q Ich lasse es gar nicht erst so weit kommen... (Vorsorge und Prävention) | 3 Tage |
| q Meine Gesundheit ist mir wichtig (gesundheitsbewusst leben) | 3 Tage |

Persönliche Krisen bewältigen

- | | |
|---|--------|
| q Mit Stress fertig werden | 3 Tage |
| q Wir alle werden älter: Auf das WIE kommt es an (Anti-Aging) | 3 Tage |



(*) Das gehört zu den Aktivitäten im Rahmen eines Outdoortrainings

Grenzerfahrungen sammeln und Selbstvertrauen stärken

- q Sich in „luftiger Höhe,, bewegen (Kletter-/Hochseilgarten)
- q Hoch hinaus und sicher wieder herunter (alpine Sportarten)
- q Es mit den Naturgewalten aufnehmen (Canyoning)

Ruhe und Ausdauer, Konzentration auf das Wesentliche

- q Sich auf das wesentliche konzentrieren (Bogenschießen)
- q Mit Pfeil und Bogen unterwegs (Jagdparcours)

Im Team ein gemeinsames Ziel erreichen

- q Die Kraft des Wassers im Team überwinden (Rafting)
- q Ideen sind gefragt (Brückenbau)
- q Auf jeden einzelnen kommt es an (Floßbau)

Die Natur genießen - den Körper aktivieren

- q Natur genießen - den Körper aktivieren (Bergwandern)
- q Verspannungen lösen und locker werden (Nordic Walking)

Welche Aktivitäten in welcher Intensität im Rahmen eines Trainings durchgeführt werden, hängt von der Zusammensetzung einer Teilnehmergruppe und deren Leistungsfähigkeit ab. Letztere wird zu Beginn eines Trainings analysiert/getestet.