



• Coaching - Einzigartig der Weg

Coaching ist die Brücke zwischen dem was ist und dem was sein könnte. Die Qualität des Weges spiegelt sich dabei in einer gemeinsamen Umsetzung von ausgereiften Konzepten wider – nicht im Verteilen von Rezepten. Deshalb versteht sich der Coach in diesem Kontext als Partner, der UnternehmerInnen dabei unterstützt, persönliche Strategien zu finden. Um Stärken und Schwächen neu wahrzunehmen und sie als Ressourcen flexibel und treffsicher zu nutzen. Denn wer im Beruf seine Ziele erreichen möchte, muss den Rahmen dafür schaffen, seine Potenziale selbstkritisch analysieren und Verantwortung übernehmen. Körperliche und mentale Leistungsfähigkeit zählen dann zu den Basisqualitäten. Für den Erfolg jedes Einzelnen und die gesunde Entwicklung des gesamten Unternehmens.

Gewinnen Sie eines von 100 exklusiven Gesundheitscoaching – Paketen für Kleinst- und AlleinunternehmerInnen.

Melden Sie sich an!

Sie können sich entweder über die Homepage der Wirtschaftskammer www.wko.at/tirol (Das Anmeldeformular erreichen Sie über den Aktionsbutton „G`undheit in unseren Betrieben“), über den Service-point der Wirtschaftskammer, Tel: 05 90 90 5-1111, oder direkt unter www.giub.at anmelden.

Anmeldeschluss: 30. September 2005

Teilnahmeberechtigt sind Tiroler UnternehmerInnen von Kleinbetrieben mit bis zu 4 MitarbeiterInnen sowie AlleinunternehmerInnen

In Kooperation mit:



TIROLER  **WIRTSCHAFT**

G'sundheit

in unseren Betrieben



**Das spezielle Angebot
für Tiroler Kleinst- und AlleinunternehmerInnen**





Das spezielle Angebot für Tiroler Kleinst- und AlleinunternehmerInnen!

- Ihre Kunden und MitarbeiterInnen verlangen von Ihnen Ausdauer und geistige Flexibilität...
- Gesundheit ist für Sie ein wichtiger Bestandteil Ihres Erfolges ...
- Sie sind der Meinung, dass Ihre körperliche und mentale Leistungsfähigkeit in Ihrer eigenen Hand liegt ...
- Sie denken öfter darüber nach, wie Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit verbessern können...
- Sie haben daran Interesse, die neuesten Erkenntnisse aus den Bereichen Chronobiologie, Mentaltraining, Bewegung, Ernährung und Selbstmanagement kennen zu lernen und auszuprobieren...
- Es ist schon länger Ihr Vorhaben aktiv zu werden - es fehlte Ihnen bis jetzt nur der Anstoß dafür...

...dann sollten Sie Ihre Chance nützen!

Über die Vitalbilanz zum Unternehmenserfolg

UnternehmerInnen – Coaching

• **Erstgespräch - Ermittlung der Vitalbilanz**

In einem persönlichen Gespräch ermitteln Sie mit Ihrem Coach Ihre persönliche Vitalbilanz. Die Grundlage dieser Vitalbilanz bildet eine 24 Stunden Stressmessung. Außerdem lernen Sie im Erstgespräch die einzelnen Schritte des Gesundheitscoachings kennen und machen so den ersten Schritt hin zu mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Zur Vitalbilanz siehe auch Beiblatt.

• **2-tägiges Top-Seminar: Vitalbilanz und Unternehmenserfolg**

Das Institut für Gesundheitsmanagement ist spezialisiert auf das Coaching von Führungskräften und SpitzensportlerInnen.

Wir begleiten Sie in einem 2-tägigen Seminar rund um die Themen Chronobiologie, Mentaltraining, Bewegung, Ernährung und Selbstmanagement.

Diese Bereiche sind Teil Ihrer persönlichen Vitalbilanz. Das Ziel dieses Seminars ist es, Ihren individuellen Weg zu mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu definieren und erste Schritte davon umzusetzen.

• **Einzelcoaching zur Vitalbilanz**

Im Anschluss an das Seminar erhalten Sie ein persönliches Coaching zu jenem Bereich, der für Sie von größter Relevanz in Bezug auf Ihr Wohlbefinden ist. Lassen Sie sich überraschen und entdecken Sie neue Möglichkeiten!

• **Austausch mit Tiroler – UnternehmerInnen**

100 Tiroler UnternehmerInnen werden in den nächsten 2 Jahren Ihren persönlichen Weg hin zu mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit entwickeln. Ein Erfahrungsaustausch bietet Ihnen nicht nur die Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen, sondern schafft auch einen Rahmen für den Austausch über die Herausforderung der Zukunft in der Lebenswelt Arbeit.