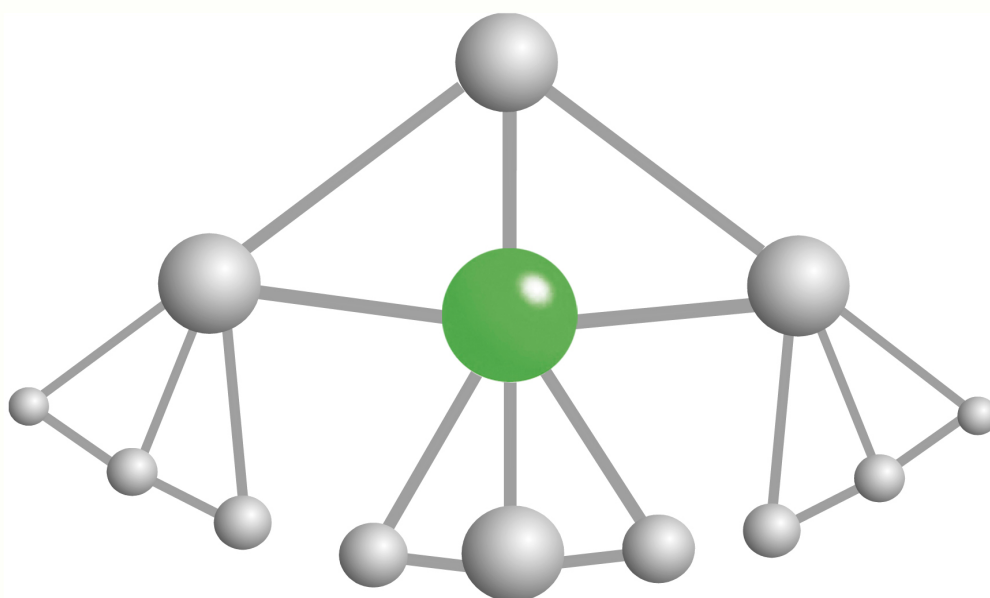
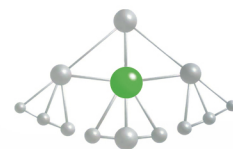




ego fit

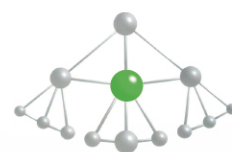
life energy training

Angebot

alfa media institut
dr. günther kimpfner

bahnhofstr. 2
königsplatz
86150 augsburg

fon: 0821-279 569 9-0
info@alfa-media-institut.de
www.alfa-media-institut.de



ego fit life energy training

Angebot

Mit dem ganzheitlichen „**ego fit life energy training**“ nach Dr. Kimpfler stellen wir Ihnen ein ungewöhnlich qualifiziertes und erfolgreiches Trainings-Konzept als Online-Kurs und als Hybrid-Training, mit einem Präsenz-Modul und fünf Online-Modulen vor.

1. Die Ziele des Trainings-Programms

In diesem Intensiv-Workshop lernen die Teilnehmer*innen wie sie selbst entwickelte Strategien für die eigene Persönlichkeit in der Praxis erfolgreich umsetzen können, um:

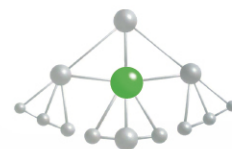
- o die eigene Gesundheit in Körper, Geist und Seele (physisch, mental und emotional) selbstverantwortlich, ganzheitlich und langfristig zu entwickeln und zu stabilisieren
- o die persönliche Belastbarkeit, die Leistungs-Fähigkeit und die Leistungsfreude richtig einzuschätzen, optimal zu nutzen und kurz- und langfristig zu verbessern
- o auch unter Spitzenbelastung stabil und aufgabengerecht reagieren zu können, und mit diesem Wissen und Verhalten auch als Führungskraft für die Mitarbeiter vorbildlich, stimulierend und beratend wirken zu können

2. Modulare Struktur und Ablauf

Im ersten Modul des Programms werden die Verfahrensorganisation und die wichtigsten Beziehungsaspekte dieser intensiven Persönlichkeitsarbeit geklärt und bearbeitet.

Inhaltlich erfolgen hier auch schon die ersten Tests und Analyseaufgaben für die selbständige Reflexions- und Umsetzungsarbeit im weiteren Verlauf dieser Woche. Das vorbereitete Workbook dient der Instruktion und der unterstützenden Begleitung dieser Arbeit.

Die im weiteren Verlauf entstandenen Fragen und Erfahrungen werden in der Woche laufend gesammelt, über Emails an den Support geliefert und am Ende der Woche in einem **Online-Workshop** beantwortet und bearbeitet.



ego fit **life energy training**

3. Inhalt und interaktive Arbeits-Systematik der *ego fit* Programm- Module

Modul 1: Onboarding optional in Präsenz oder Online

- Klärung der Ablauf-Organisation, der Ziele, der Inhalte und Online-Tools (Video)
- Physiologische Demonstration der biologischen Stressreflexe (Präsenz)
- Basic Personality Testing, Körperliche Funktions-Analysen (Blutwerte u.a.) (Präsenz)
- Einführung in die Praxis ganzheitlicher Fitness-Tests und Übungen (Präsenz)
- Evaluation der eigenen Entwicklungsarbeit im ego fit Gesundheits-Programm (Präsenz)

Modul 2: Gesundheit als interaktiver Lebens-Prozess

Modul 3: Stress als Energie-Quelle

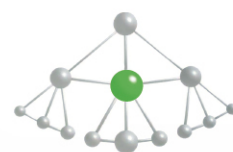
Modul 4: Persönlichkeits-Entwicklung durch Stress-Bewältigung

Modul 5: Wie gelingt die Lebens-Balance mit System

Modul 6: Evaluation im Follow Up: Vergleich der persönlichen Veränderungen

4. Jedes der Online-Module enthält von Nr. 2 - 6

1. **Das Lehr und Lern-Video** des jeweiligen Wochen-Themas
2. **Workbook-Begleitung** zur Selbst-Reflexion und systematischen Umsetzungs-Arbeit
3. **Selbst-Tests und kritische Ziel-Analysen** zum aktuellen Stand der Entwicklungs-Arbeit
4. Systemarbeit am vorstrukturierten **Persönlichen Entwicklungs-Plan**
5. **Zugang zur alfa media academy** für 1 ganzes Jahr mit Lehr und Lern-Videos, Trainings-Vorlagen, einschlägigen Fach-Büchern bzw. -Artikeln von Dr. Kimpfner, Textvorlagen zu diversen ganzheitlichen Entspannungsübungen, Skripten, Zeitschriftenartikeln, weiteren Selbst-Tests und Fitness-Übungen, Audio- und Video-Anleitung zu den systematischen Entspannungs-Übungen, Arbeits-Unterlagen und Systematische Verlaufs-Tabellen zur eigenen Entwicklung
6. Arbeits-Vorlagen zur Fragen- und Antworten-Behandlung in der jeweils anstehenden **Online Workshop-Arbeit** zum Ende der Woche **und im Online Einzel-Coaching mit Dr. Kimpfner** a) nach Modul 2 und b) nach Modul 5



ego fit life energy training

5. Durchführung und Kosten

In ego fit Gesundheits-Management optional enthaltene Elemente:	ego fit Gold	ego fit Platin
Schriftliche Auswertung der Personality Tests und der physiologischen Funktions-Analysen	X	✓
Zugang nur zu den systematisch eingesetzten Audio- bzw. Video-Dateien für die folgenden Übungen: Entspannung (mot. veg. kog.); Atmung, Aktivierung, Fitness,	✓	X
Voller Zugang zu den Inhalten der alfa media academy (1 Jahr lang)	X	✓
6 Stunden Online Einzel-Coaching Nach Modul 2	✓	✓
12 Stunden Online Einzel Coaching Je 6 nach Modul 2 und 5	X	✓
5 x Online Workshop mit Q. + A. als life calls	✓	✓
Follow Up Online Workshop Nach 6-16 Wochen	X	✓
Paketpreis für die gewählte Durchführungs-Variante		
ego fit Online für 6 / 12 Tn (keine Spesen)	n.V.	n.V.
ego fit Präsenz für 6 / 12 (zuzüglich Spesen)	n.V.	n.V.

Die Trainings-Konzeption für die Online-Variante des **ego fit life energy** Gesundheits-Trainings für 6 bzw. 12 Teilnehmer: innen (Tn) verursacht keine Kosten für Hotel- und Reise-Aufwand. und keine Dienstaussfallzeiten.

Das Angebot gilt bis zum 30. Tag nach Zustellung. Storniert der Auftraggeber eine bereits vereinbarte Dienstleistung/Seminar innerhalb von 12 bzw. 8 Wochen vor deren Beginn, so erhält das *alfa media institut* 50% bzw. 100% des vereinbarten Honorars.

Das *alfa media institut* bringt als Grundlage seiner Konzeptions- und Design-Arbeit über 30 Jahre Beratungs- und Trainings-Erfahrung mit Führungskräften großer Organisationen der deutschen und der internationalen Industrie ein.

Wir beraten Sie gerne zu unserem ganzen Portfolio an „ego fit“ Maßnahmen: Je nach Gegebenheit gestalten wir für Sie das Intensiv-Training passgenau als Präsenz - Workshop, als Online Maßnahme oder als Hybrid-Training. Bitte vereinbaren Sie einen Beratungs-Termin.

Wir würden uns über die Realisierung einer hier präsentierten Konzeption in Ihrem Hause freuen und sichern wie immer engagierten Einsatz und reibungsarme Abwicklung zu.

Mit freundlicher Empfehlung

Dr. Günther K.M. Kimpfner

alfa media institut
ganzheitliche personal entwicklung

© www.alfa-media-institut.de