

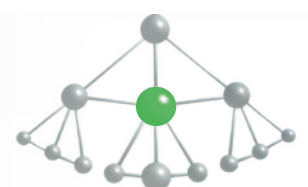


**ego fit**

## Leistungs- und Gesundheits-Management

Individuelles ego drive training  
für Stress-Kompetenz und Leistungs-Optimierung

**alfa**media  
ganzheitliche personal-entwicklung





Ein Unternehmen ist immer nur so gesund und so leistungsfähig wie seine Mitarbeiter.

Viele anspruchsvolle Ziele sind energiefordernder Anreiz und Erfolgs-Spender in Einem. Prioritäten setzen fällt manchmal schwer. Aber auch die nicht bewusste Überlastung stört die Work-Life-Balance der Leistungsträger und führt zu Leistungs-Abfall und Gesundheits-Problemen.

**ego fit** ist die strategische Pflege dieser Balance.

## Die Situation ist eindeutig

Gesundheits-Management tut not

Deutsche Arbeitnehmer leiden an einer ganzen Reihe von Krankheiten und ihr schlechter gesundheitlicher Allgemeinzustand wirkt sich zunehmend negativ auf die Produktivität und die Gesundheitskosten für Arbeitgeber und Arbeitnehmer aus. Allein die Kosten für die Behandlung psychischer Krankheiten sind von 2002 bis 2012 um 32% gestiegen und diese verursachen mehr als 7 Milliarden an Produktionsausfällen (Stat. Bundesamt).

Der betriebliche Produktivitätsverlust wird nur zu 35% durch Absentismus, aber zu 65% durch Präsentismus erklärt: die Menschen gehen zur Arbeit, obwohl sie eigentlich krank sind. Und genau hier bieten sich der Unternehmung erhebliche Möglichkeiten für Kosten-Reduktion, Produktivitäts-Steigerung und Image-Gewinn durch die Maßnahmen des strategischen Leistungs- und Gesundheits-Managements!

## ego fit nimmt Maß

Nur die individuelle Lösung ist erfolgreich

**ego fit** zeigt im Management-Training

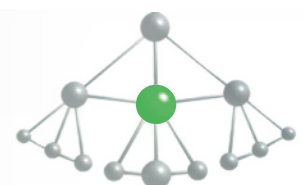
- wie Sie Ihre Leistungsfähigkeit und Lebensfreude entscheidend verbessern und
- wie Sie ganzheitliches Bewusstsein und Wissen in proaktive Lebensgestaltung umsetzen

**ego fit** wirkt nachweislich

- immerhin schon seit der Präsentation der Ergebnisse einer Untersuchung zur Wirkung von **ego fit** (mit Kontrollgruppen) auf dem Kongress für Organisations-Psychologie 1985 in München

**ego fit** heißt ganzheitliche Diagnostik

- zur Analyse Ihres Arbeits- und Lebens-Stils
- zur Erfassung Ihrer persönlichen Belastbarkeit und Ihrer aktuellen Stress-Schäden
- zur Einschätzung der Risiko-Faktoren für Herz, Kreislauf und andere Organ-Systeme
- zur fundierten Vorhersage Ihres Stress-Risikos
- zur erfolgreichen Gestaltung Ihres individuellen Maßnahmen-Plans





## Nutzen für die Teilnehmer

Ihr persönliches Erfolgs-Programm

**ego fit** ist ein Intensiv-Workshop, in dem die Teilnehmer-innen lernen, wie sie individuelle und auf die ureigene Persönlichkeit zugeschnittene Strategien entwickeln und umsetzen können, um:

- die eigene Gesundheit in Körper, Geist und Seele (physisch, mental und emotional) selbst-verantwortlich, ganzheitlich und langfristig zu entwickeln und zu stabilisieren
- die persönliche Belastbarkeit und Leistungs-Fähigkeit richtig einzuschätzen, optimal zu nutzen und kurz- und langfristig zu verbessern

- 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

**ego fit** ist ein führungs-intensiv-training mit transfer für optimale Nachhaltigkeit.

Die Dauer des Basis-Trainings beträgt 3 Tage, das Follow Up 2 Tage; 6 Teilnehmer werden von 1 Coach und 12 Teilnehmer von 2 Coaches begleitet.

## Fakten und Funktionen

Wichtiges Wissen für den Erfolg

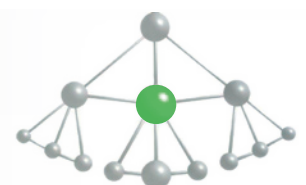
In **ego fit** werden die psycho-biologischen, die sozialen und die individuellen Grundlagen der persönlichen Belastbarkeit und Leistungs-Kraft wissenschaftlich korrekt aber gleichzeitig populär verständlich erarbeitet:

- Das Entstehen von unproduktiven oder schädlichen Belastungen, die physischen und psychischen Vorgänge in Stress-Situationen und die langzeitlichen Auswirkungen von negativem und von positivem Stress
- Wichtiges Wissen für die praktische Umsetzung: Aerober Stoffwechsel, Bewältigung und Coping, Blutwerte, Burn Out, Ernährung, Herz-Kreislauf-Training, Risikofak-

toren, Rücken-Anatomie, Stress-Physiologie, Psychosomatische Störungen und Erkrankungen.

- Verfahren, Methoden und Strategien, um die persönliche Belastbarkeit systematisch und wirkungsvoll zu erhöhen und um die eigene Gesundheit ganzheitlich und selbstverantwortlich zu pflegen.

Die Teilnehmer schätzen besonders, dass sie das Stress-Geschehen endlich im Zusammenhang verstehen und den Erfolg ihrer Maßnahmen objektiviert erfassen können.





## Praktisches Training

Entspannungs-Erfolg durch System

Eine breite Auswahl an wissenschaftlich fundierten und praktisch bewährten Entspannungs-Methoden wurde vom Autor weiterentwickelt und didaktisch so zusammengestellt, dass sie die Einstellungen, Vorbehalte und Vorerfahrungen möglichst aller Teilnehmer optimal ansprechen und ihren Trainings-Erfolg bis hin zur Spontan-Entspannung maximal unterstützen können:

- **Entspannung:** Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation, Yoga und video-kontrollierte Spontan-Entspannung für kritische Situationen („Erregungs-Management“),
- **Aktivierung und Dehnung:** Systematisches Stretching für Alltag, Arbeitsplatz und Workout,
- **Ausdauer:** Standardisiertes aerobes Puls-Kompetenz-Training,
- **Rücken:** Ganzheitliches Rückentraining für zuhause und unterwegs
- **Geistige Leistung:** Voraussetzungen und Methoden für die Entwicklung von Konzentration und Gedächtnis, von Kreativität, Entscheidungsverhalten und Positivem Denken

## Entwicklungsplan

Das schriftliche Tool des Erfolgs

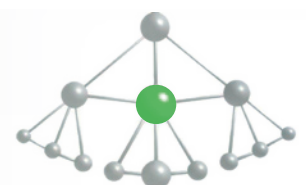
Integraler Bestandteil des Workshops ist für alle Teilnehmer-innen die kontinuierliche Arbeit am vorstrukturierten, persönlichen Entwicklungs-Plan mit seinen sehr konkreten individuellen Verhaltens-Zielen und deren systematischer Verlaufs-Kontrolle.

Er unterstützt die Ganzheitlichkeit im Denken und Handeln; er ist die Basis für die konkrete Umsetzung im Intervall und für die Nachhaltigkeit des Erfolgs im Follow Up und lange Zeit danach.

Vertiefend coachen alle Teilnehmer ihre Paten-Partner zu den Themen ihres persönlichen Entwicklungs-Plans im gesamten Trainings-Verlauf.

Dieser gezielte Erfahrungsaustausch wird vom Trainer während des laufenden Workshops ständig – z.T. auch abends – mit großer Sorgfalt stimuliert und gecoacht.

Und vor allem führt jeder Teilnehmer mit diesem Entwicklungs-Plan zum Ende des Workshops ein vorbereitetes, intensives Einzel-Gespräch mit dem Trainer: zu seinen Fragen, zu seinen Verhaltens-Zielen und zu seinen Maßnahmen.







## Diagnostik und Evaluation

### Transfer-Sicherung und Controlling

Persönliche Erfolgsmessung und Bildungs-Controlling einer Maßnahme leben von der Erhebung aussagekräftiger Daten.

Dies geschieht hier mithilfe einer sorgfältig aufeinander abgestimmten Kombination von relevanten psychologischen Tests, von Fitness- und Belastungstests und auch von wichtigen physiologischen und medizinischen Demonstrations- und Erhebungsverfahren (z.B.: PG-Hautwiderstand, Blutdruck, FPI, 3-E-T, Cholesterin, Blutzucker, Pulsvarianz-Analyse u.a.m.).

Diese Daten werden 1. im Basis-Workshop, 2. im Trainings-Intervall und 3. im Follow Up erhoben und sowohl im Blick auf die individuelle Standort-Bestimmung, als auch auf die Präferenz und auf den Erfolg bestimmter Methoden und Maßnahmen erfasst, verglichen und beurteilt.

(Erste Veröffentlichung und Präsentation einer mit Kontrollgruppen durchgeführten Untersuchung zur Effektivität seiner „Anti-Stress-Workshops für Manager“ durch Dr. Kimpfner auf dem Psychologen-Kongress schon 1985 in München)

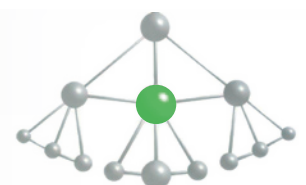
Der Großteil der o.a. Daten kann langfristig von den Teilnehmer-innen im Sinne der nachhaltigen Transfer-Sicherung nach Bedarf selbst erhoben werden. Diese Veränderungs-Werte sind häufig Anstoß und Inhalt für den informellen Erfahrungsaustausch (auch in Gruppen) noch nach Jahren.

## Zeit-Rahmen

### Die Systematik der Nachhaltigkeit

Dieses über 25 Jahre entwickelte Leistungs- und Gesundheits-Management bezieht seinen Erfolg wesentlich auch aus der Erfahrung mit dem Zeit-Rahmen der Workshop-Arbeit:

- **Der Basis-Workshop** dauert 3 Tage (mit Abendarbeit nach Absprache),
- **das Intervall** für das praktische Training und die Umsetzung der persönlichen Maßnahmen back-home kann zwischen 6 Wochen und 16 Wochen betragen,
- **der Follow Up Workshop** für den Austausch der Erfahrungen, für das beeindruckende Feedback auch durch „harte medizinische“ Daten, für neue Themen, für neue aufbauende Übungen und für das Ausarbeiten neuer (alter) Ziele – er dauert 2 Tage.





## Führungs-Aufgabe

Der Chef als Gesundheits-Manager

Gesundheits- und Leistungs-Management ist immer auch Führungs-Aufgabe. Das beginnt mit der richtigen Beurteilung der Belastbarkeit beim Einzelnen. Und das zeigt sich in der potenzialgerechten Förderung der Aufgaben-Bewältigung im Allgemeinen.

Später schließlich liefert es das Feedback für diese Führungs-Leistung der Vorgesetzten durch die Mitarbeiter-Statistik von Zufriedenheit, Leistungs-Kurve, Fluktuation und Krankenstand. Diese Diskussion und dieser Auftrag sind im Workshop **ego fit** ständig beobachtetes Thema.

## Nutzen für die Firma

Die erfolgreiche Unternehmens-Kultur

Hohe Krankenstände bedeuten gravierende Kosten und Wettbewerbsnachteile. Ihre Ursachen liegen im Wesentlichen in den persönlichen Verhaltensweisen der Lebensführung, häufig auch in vermeidbaren Mängeln technischer und organisatorischer Abläufe, und vor allem in der Motivation und Zufriedenheit der Beschäftigten sowie im Betriebsklima.

Qualitativ hochwertige Maßnahmen zur Erhöhung der Stress-Kompetenz und des Leistungsvermögens setzen deshalb ganzheitlich an der komplexen Lebens-Balance der Mitarbeiter an.

Mit dem Angebot solcher Maßnahmen wird den Mitarbeitern verdeutlicht, dass die Firma ihre Gesundheit nicht nur als Abwesenheit von Krankheit und Störungen versteht, sondern dass sie die „work-life-balance“ des ganzen Mitarbeiters als Basis von erfolgreicher Zusammenarbeit und Leistung im Unternehmen sieht.

Dieser ernsthafte und glaubwürdige Einsatz für das Wohl der Mitarbeiter ist in sich bereits ein wirksames Signal der Unternehmens-Kultur und damit zentraler Faktor für Identifikation, Einsatzbereitschaft und Einsatzfähigkeit der Betroffenen.

Einen ganz besonderen Stellenwert bekommt ein solches Training natürlich im Rahmen eines vollständigen Gesundheits-Zirkels. Sprechen Sie uns an!

