

# TOP-CHECK - BASIS-CHECK & fit im job<sup>®</sup> Coaching

<b>Bestandsaufnahme Information Zielsetzung Umsetzung</b>	Umfassende medizinische Bestandsaufnahme zur Beurteilung der Risikosituation, speziell bezüglich Herz-Kreislaufkrankungen. Relevante Informationen zu Gesundheit, Bewegung, Ernährung und Entspannung. Anleitung zur praktischen Umsetzung empfohlener Massnahmen zur Stabilisierung, bzw. Verbesserung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit.
<b>Zeitbedarf</b>	1 Tag
<b>Untersuchungsinhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ siehe BASIS-CHECK</li><li>zusätzlich:<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Vitalstoffanalyse (Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen)</li></ul></li></ul>
<b>Durchführung und Ablauf</b>	Für den TOP-CHECK benötigen Sie einen ganzen Tag. Am Morgen wird ein erweiterter <b>Basis-Check</b> durchgeführt (Ablauf s. Basis-Check). Der Nachmittag ist für ergänzende Informationen, praktische Anleitungen und der detaillierten Planung von Massnahmen reserviert. Dabei wählen Sie das Schwergewicht der Inhalte aus den Themenkreisen Bewegung, Ernährung und Entspannung (siehe unten: <b>fit im job<sup>®</sup> - Coaching</b> ).
<b>Auswertung und Besprechung, Empfehlungen</b>	Den grössten Teil der Untersuchungsergebnisse besprechen wir gleichentags mit Ihnen. Für den Seminarteil am Nachmittag erhalten Sie eine ausführliche Dokumentation.
<b>Dokumentation</b>	Einige Tage nach dem Check erhalten Sie einen zusammenfassenden schriftlichen Bericht mit allen Untersuchungsergebnissen des Check-ups. Ein zweiter Besuch zur Besprechung der Resultate ist somit bei unserem Check-Ablauf nicht nötig. Bei Fragen stehen wir Ihnen jederzeit per e-mail oder telefonisch zur Verfügung.

## **fit im job<sup>®</sup> - Coaching** (Dieser Seminarteil wird durch unser Partnerfirma **fit im job AG** durchgeführt)

Das Coachingprogramm „fit im job“ beinhaltet die drei Säulen der Gesundheit „Bewegung - Ernährung - Entspannung“ und wird als Prozess zur nachhaltigen Verhaltensänderung verstanden. Je nach Verbesserungspotential des Kunden wird ein individueller Massnahmenplan erarbeitet und 1:1 umgesetzt.

Mögliche Coaching-Ziele sind:

- Aktivierung des Stoffwechsel, Alltagsfitness, Gewichtskontrolle
- Konzentration, Leistungsfähigkeit, Energiemanagement
- Abschalten, Entspannung, Schlafqualität
- Essen, Verdauung und geniessen

Der fit im job - Coach dient als persönlicher Berater und Vertrauensperson für sinnvolle Massnahmen zur eigenen Gesundheitsförderung.