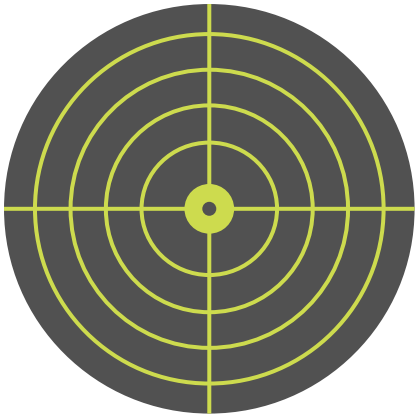
Ready to perform!

Uwe Pühse | Markus Gerber | Tim Hartmann | Heinz Müller

Mission

Potential ausschöpfen



Ziele verwirklichen

Balance finden

unisano

Firmenphilosophie

Ready to perform!

Topleistungen setzen eine gute Gesundheit voraus – sowohl im Spitzensport wie auch im Betrieb. Nur wer körperlich, mental und emotional im Gleichgewicht ist, meistert die Hürden des Alltags. Bei diesem Vorhaben unterstützt unisano Betriebe und ihre Mitarbeitenden. Unisano rückt die Gesundheit ins Zentrum und greift Themen wie Stress, Bewegungsmangel oder mentale Stärke auf.

Ganzheitlich und kundenorientiert

Unisano steht für eine ganzheitliche Herangehensweise. Wissensvermittlung, Selbstreflexion, interaktive Formen und Praxiseinheiten werden sinnvoll miteinander verknüpft. Die Auseinandersetzung mit leistungs- und gesundheitsrelevanten Themen erfolgt modular und in Abhängigkeit zu den Bedürfnissen des Unternehmens. Im Dialog mit unisano legt der Kunde fest, welche Themenfelder wie angegangen werden (z.B. Impulsreferat, Workshop oder mehrtägige Intervention).

Empirisch fundiert und praktisch umsetzbar

Das Expertenteam von unisano ist universitär und im Sport stark verankert. Aktuelle Forschungsergebnisse fliessen bei der Erarbeitung von Angeboten mit ein. Basierend auf dieser Wissensgrundlage werden praxisnahe und lösungsorientierte Angebote konzipiert. Dabei stützt sich unisano auf eine jahrlange Expertise im Umgang mit Führungskräften, Arbeitnehmenden, Auszubildenden, Privatpersonen und Spitzensportlern.

Das Team

Prof. Dr. Uwe Pühse

Uwe Pühse ist Professor für Sportwissenschaft am DSBG der Universität Basel. In Forschung und Lehre beschäftigt er sich mit psycho-sozialen sowie mit pädagogischen Fragen zum Thema ‚körperliche Aktivität und Gesundheit'. Darüber hinaus bringt er seine langjährigen Erfahrungen als Departements- und Teamleiter in die gemeinsame Beratungstätigkeit ein.

PD Dr. phil. Markus Gerber

Markus Gerber ist habilitierter Sportwissenschaftler sowie dipl. Turn- und Sportlehrer. Er ist stv. Leiter der Abteilung Sportwissenschaft am DSBG der Universität Basel. Forschungsmässig beschäftigt er sich mit dem Einfluss körperlicher Aktivität auf die Stress-Gesundheits-Beziehung sowie den Themen Motivation, Volition, Schlaf, Selbstkontrolle und Bewegungsförderung.

Dr. phil. Tim Hartmann

Tim Hartmann ist dipl. Turn- und Sportlehrer, Trainer Swiss Olympic und promovierter Psychologe. Er unterrichtet am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG) der Universität Basel und befasst sich mit gesundheitspsychologischen Fragestellungen im Sport und am Arbeitsplatz. Daneben führt er eine eigene Judoschule.

Lic. phil. Heinz Müller

Heinz Müller ist dipl. Trainer Spitzensport Swiss Olympic und Olympiacoach. Als Mentalcoach betreut er Athleten und Trainer im Spitzensport. Er doziert an der EHSM in Magglingen und an der Universität Basel in den Bereichen Coaching und Sportpsychologie. Er bringt langjährige Erfahrung in der Ausbildung von Führungskräften mit.

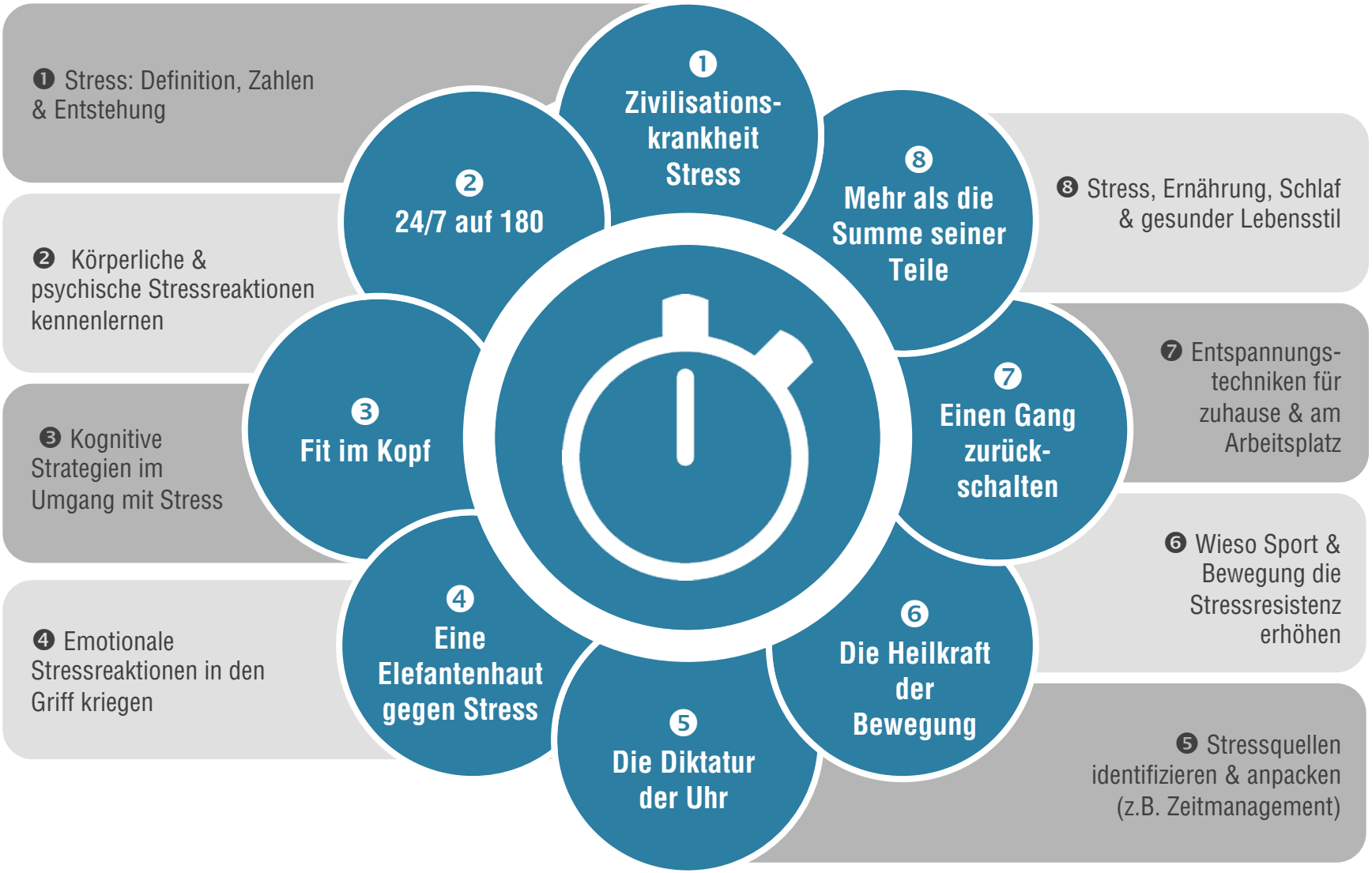
Ready to perform! – Modulübersicht

Methodisches Konzept

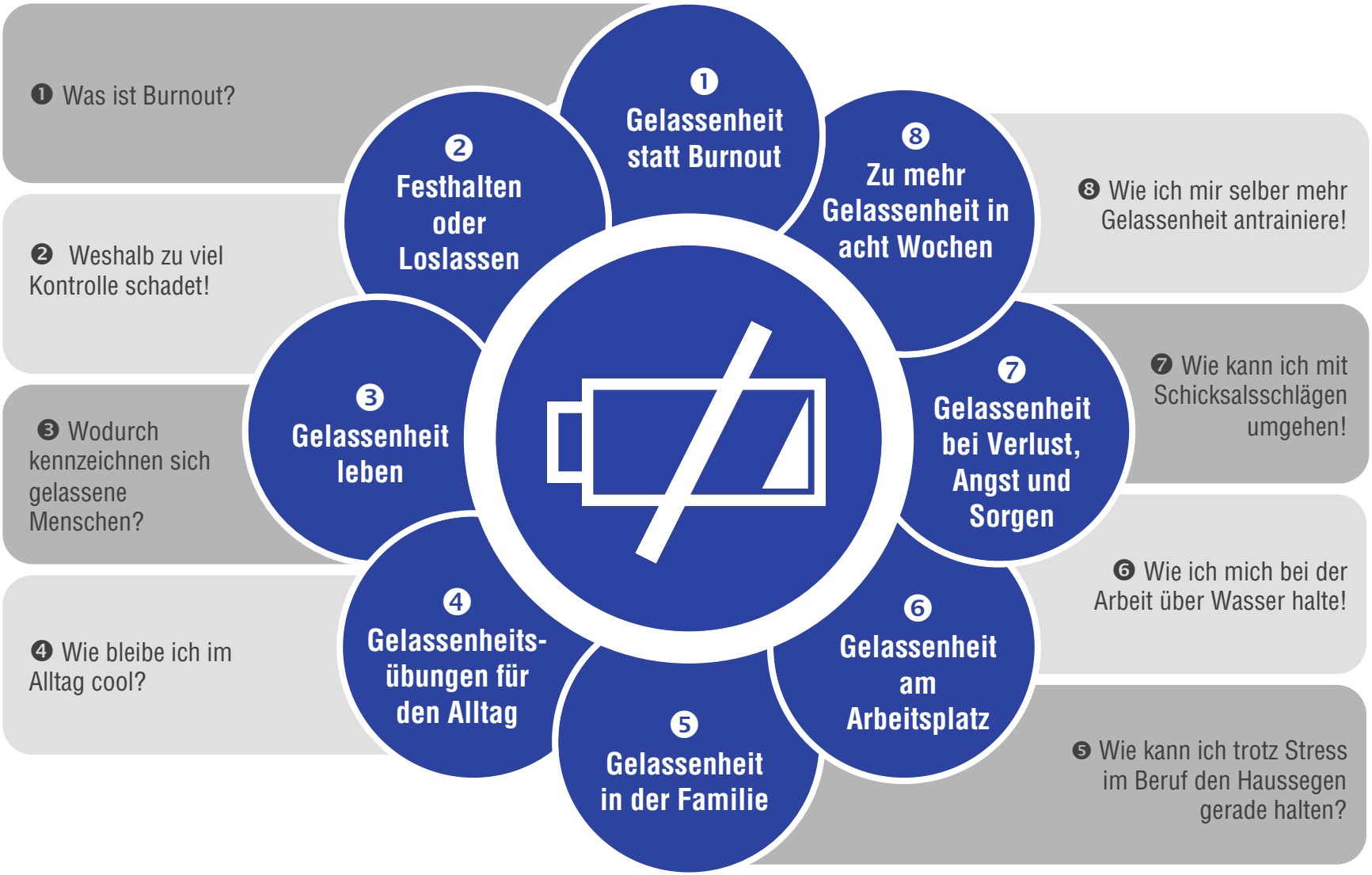
Eine gelungene Mischung!

Ein gutes Menü setzt die richtigen Zutaten voraus. Eine sorgfältige Abstimmung dieser Inhalte entscheidet über den Erfolg. Genau so verhält es sich auch bei der Konzeption von Workshops. Unisano ist sich dessen bewusst. Basierend auf neusten Grundsätzen der Erwachsenenbildung werden Wissenstransfer, interaktive Elemente, Selbstreflexion und Praxiseinheiten miteinander verknüpft.

Modul: **Manage your stress!**



Modul: **Recharge your batteries!**



Modul: **Coaching**

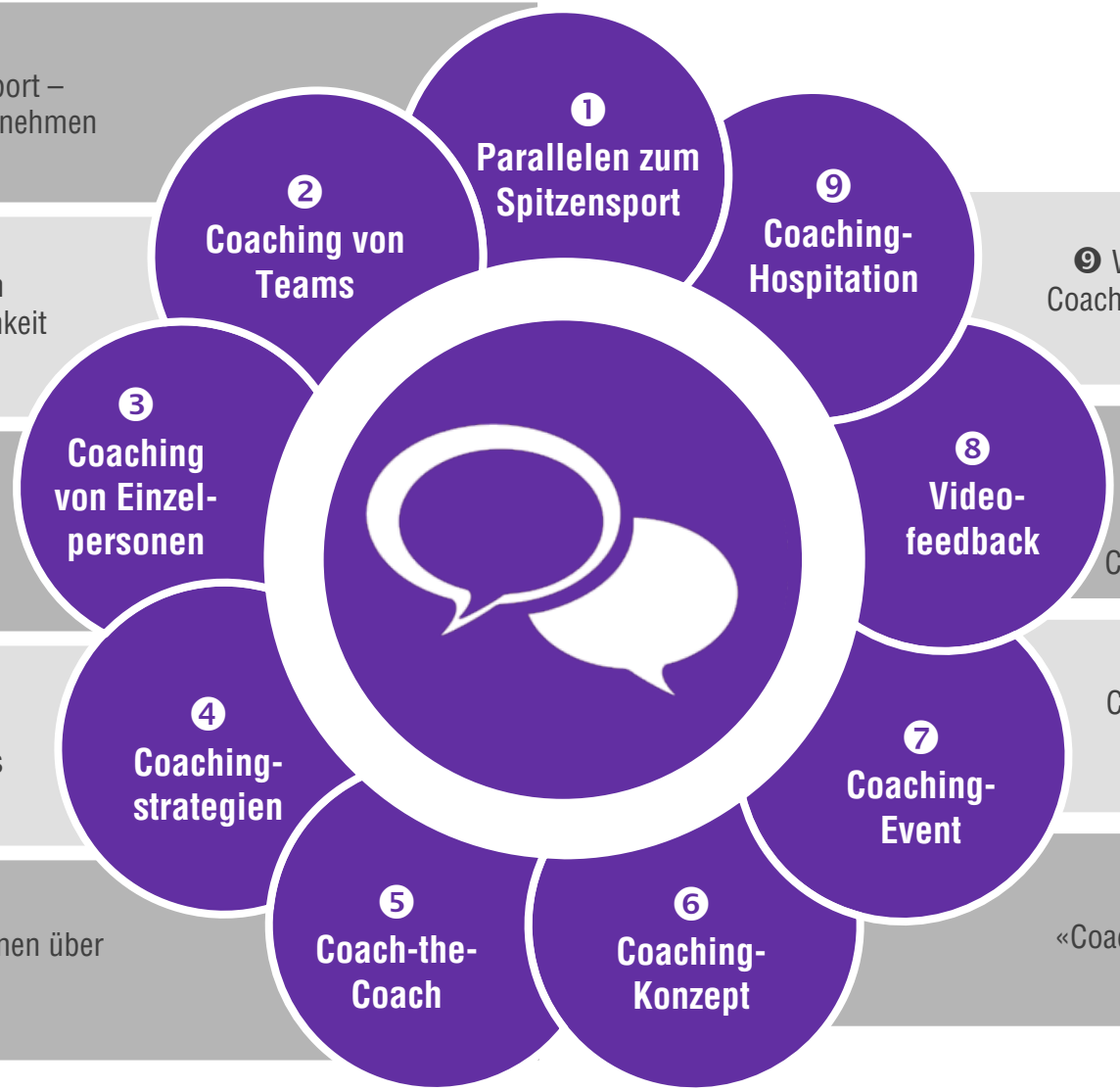
❶ Coaching im Sport – Coaching im Unternehmen

❷ Wie coache ich Teams zu Wirksamkeit und Erfolg?

❸ 6-Säulen des Coachings im Sport, aber nicht nur dort

❹ Lösungs- und prozessorientiertes Coaching

❺ Wir schauen Ihnen über die Schultern …



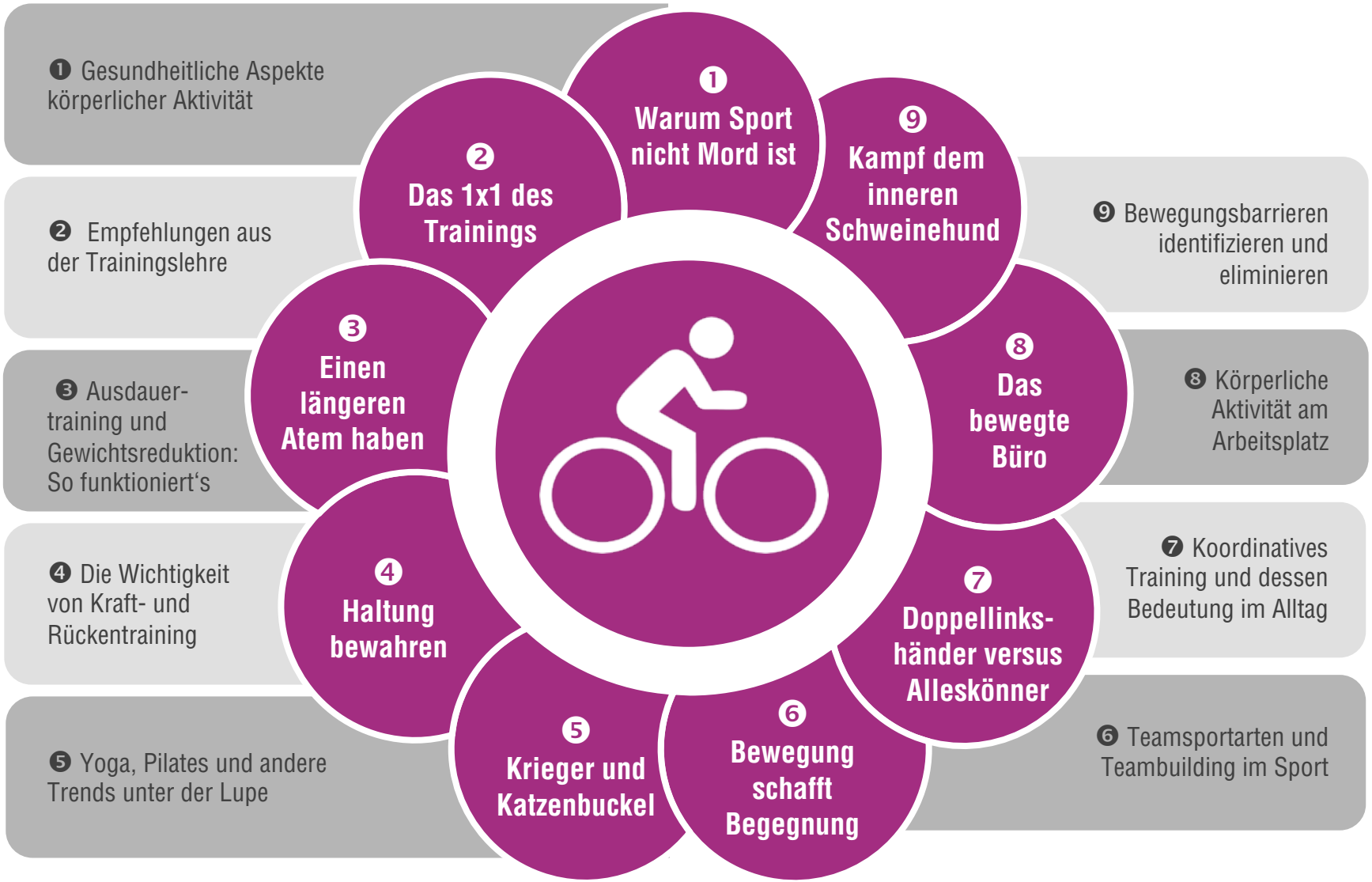
❾ Wir besuchen einen Coach im Spitzensport in action

❽ Dokumentation und Feedback von Führungs- und Coachingsituationen

❼ Sie üben das Coachen von Teams mit spielerischen Aufgaben

❻ Wie sieht meine «Coaching-Philosophie» aus?

Modul: Keep fit – Move healthy!



Modul: Enhance your brainfitness

❶ Faszinierender Einblick in das Gehirn

❷ Der Intelligenzquotient unter der Lupe

❸ Lernstrategien bis ins hohe Alter

❹ Wege zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit

❺ Zusammenhänge zwischen Bewegung und Kognition

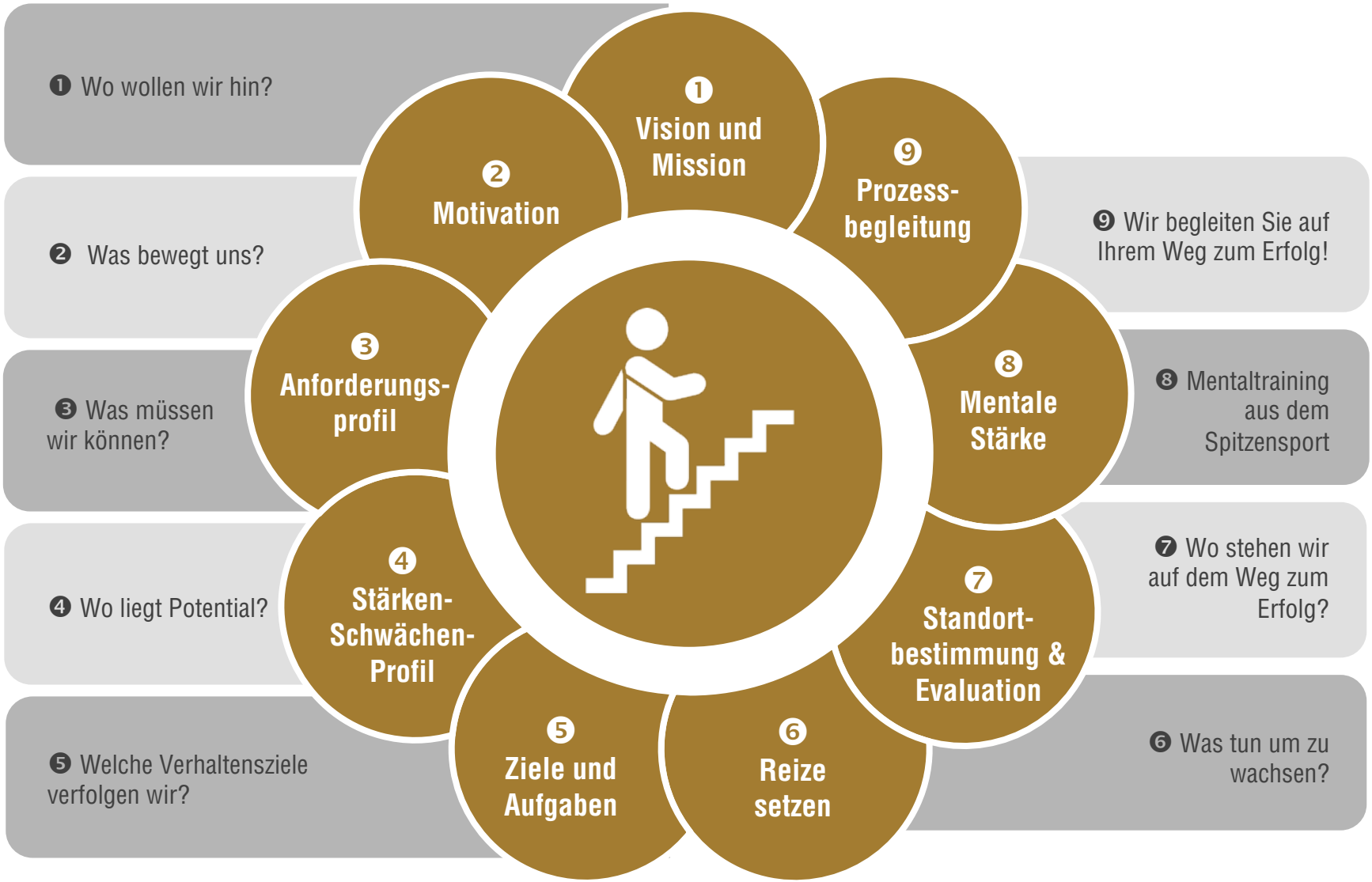
❻ Günstige Bewegungsformen zur Steigerung der geistigen Fitness

❼ Schlaf, ‚Power napping' und geistige Leistungsfähigkeit

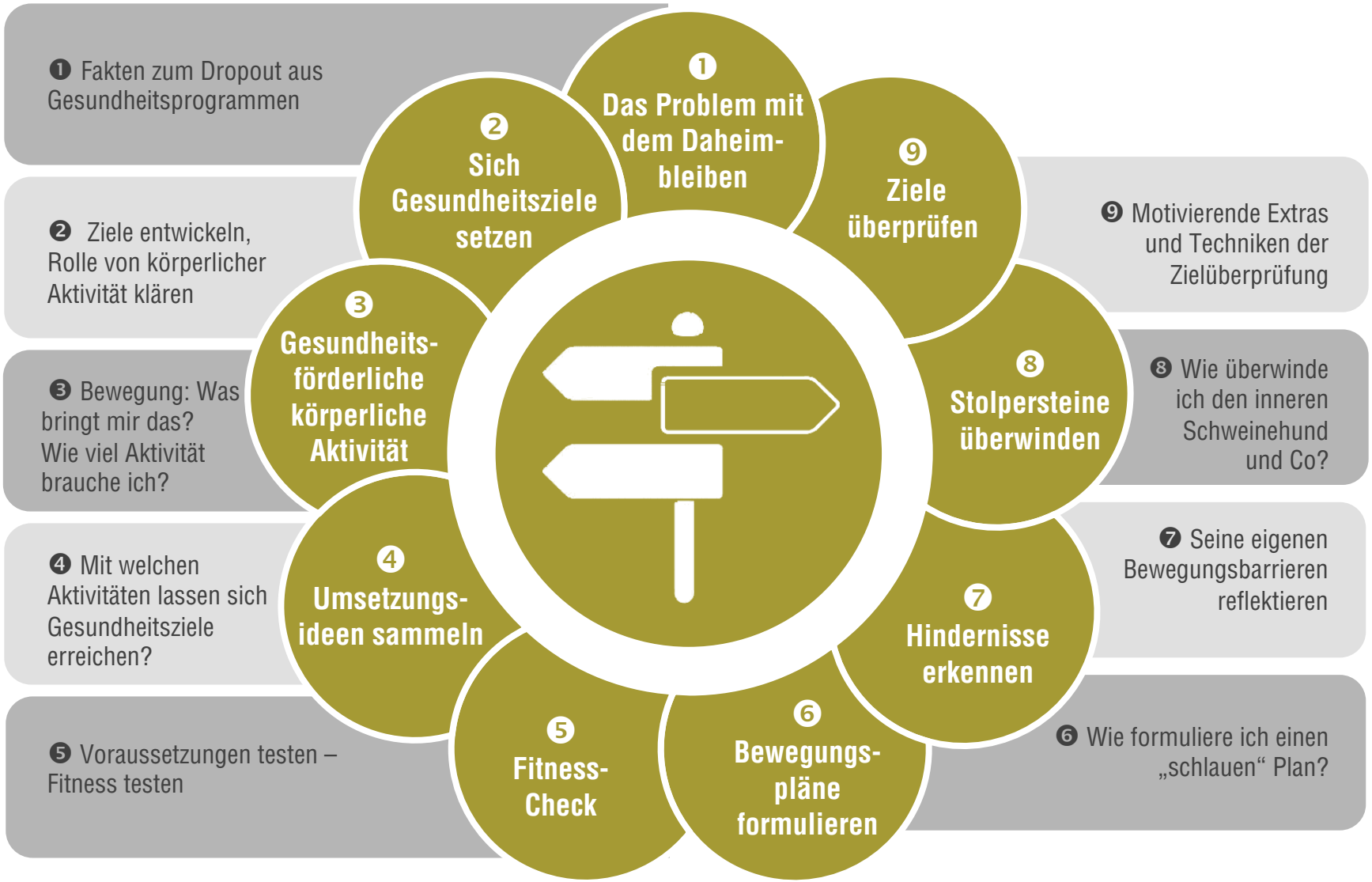
❽ Zusammenhänge zwischen Ernährung und Kognition

❾ Stress, Emotion und Kognition

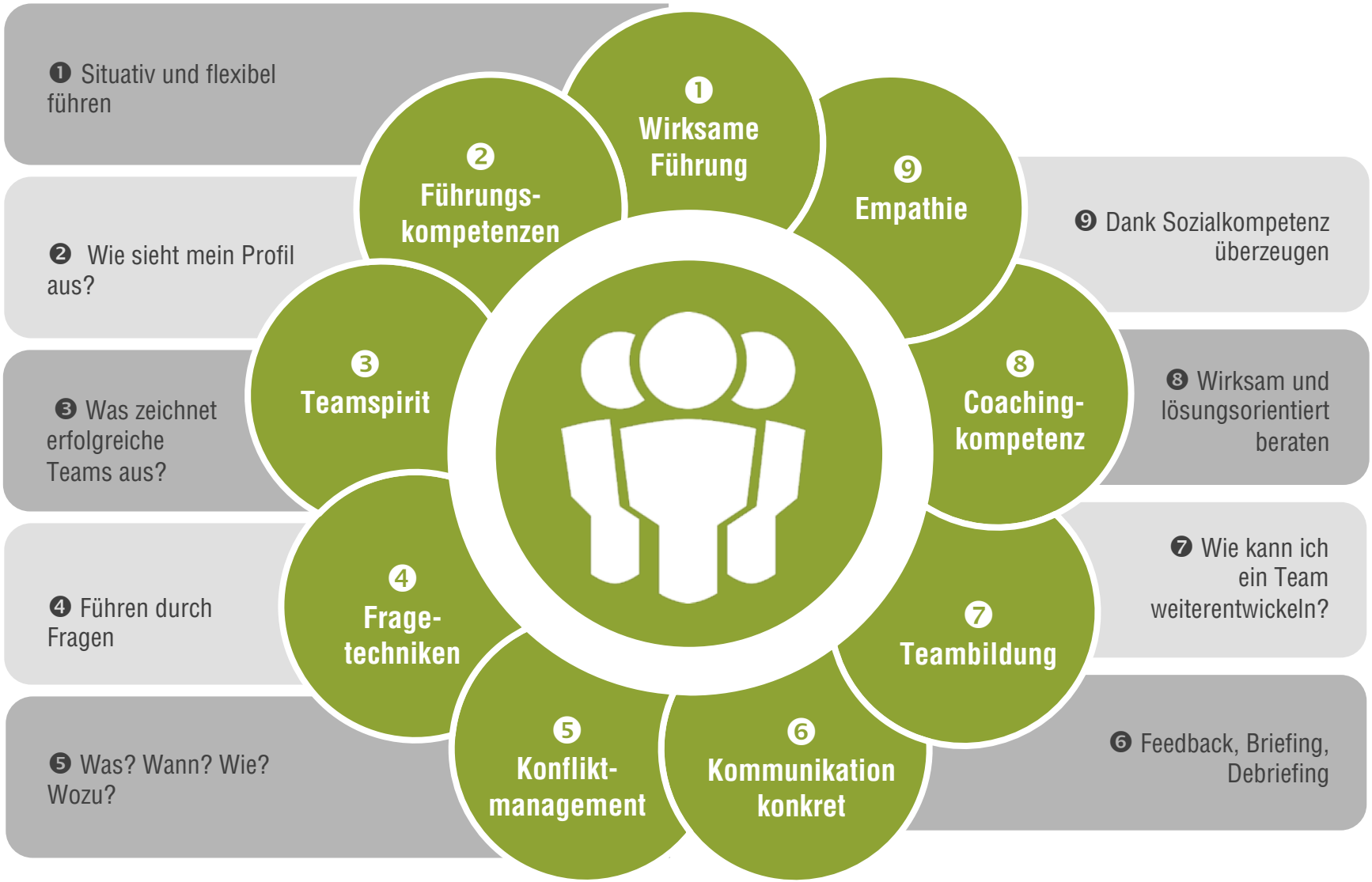
Modul: **Way to exellence**



Modul: **Tune your lifestyle?!**



Modul: **Empower your team**



Organisation

‚Ready to perform' – unisano nimmt sich diesen Grundsatz zu Herzen und bietet 8 Module mit insgesamt 70 Bausteinen an. In Abhängigkeit der Bedürfnis- und Zeitstruktur lassen sich daraus zielgruppengerechte Workshops konzipieren. Alle Workshops können auf deutsch oder englisch gebucht werden.

Dauer	Bausteine	Referenten	Kosten*
Referat (2-3 Lektionen)	1-2	1 (-2)	CHF 800.-
Halbtag	2-3	2 (-3)	CHF 1400.-
1 Tag	3-5	2-4	CHF 2700.-
2 Tage	6-9	3-4	CHF 4900.-
Einzelcoaching (1 Std.)		1	CHF 210.-

*inkl. Vor- und Nachbereitung; exkl. Reisespesen, Räumlichkeiten und Verpflegung

Bücher / Referenzen / Kontakt

Baloise | Cleven-Stiftung | Coop | Credit Suisse | Die Mobiliar | ETA | Fachhochschule Nordwestschweiz | Julius Bär | Kantonspolizei Basel-Stadt | Migros | Nivarox | Primarschule Balzers | Roche | SF Schweizer Fernsehen | SpitzensportlerInnen | Sportverbände | Swatch Group | Swiss Olympic | Swisscom | Universität Basel

unisano

Uwe Pühse | Markus Gerber | Tim Hartmann | Heinz Müller

www.unisano.ch

Kontakt:
tim.hartmann@unisano.ch
0041 79 709 87 70