

# "Fit im Kopf"

(Business Programm)

## Programminformationen



Version 20241112

In Zusammenarbeit mit

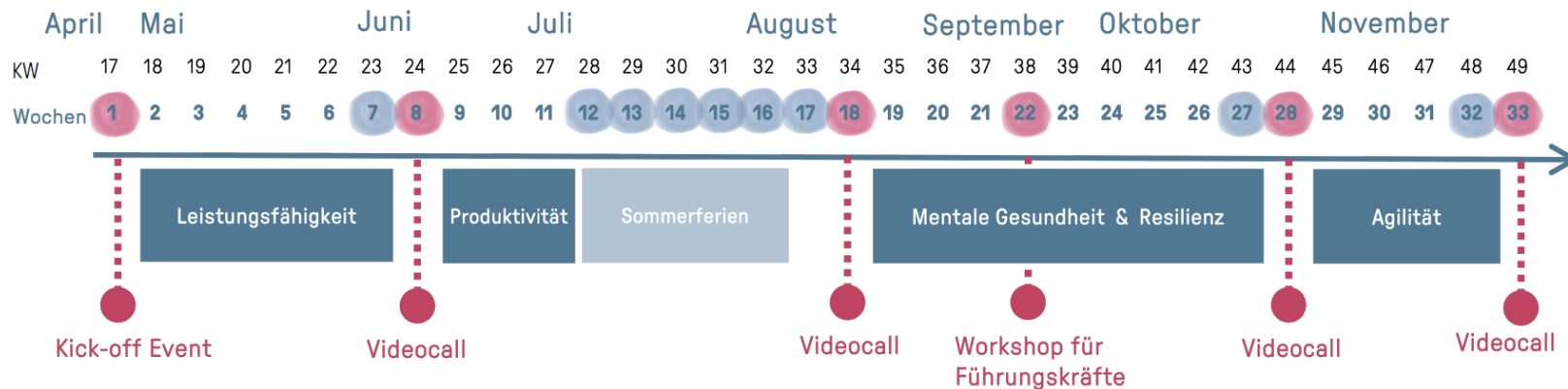


## Kurzbeschreibung

Die sich rasch ändernden Rahmenbedingungen in der heutigen Arbeitswelt stellen hohe Anforderungen an die Unternehmen und ihre Mitarbeitenden. Durch vier ausgewählte Themenschwerpunkte, welche über mehrere Wochen im Fokus des Trainingsprogramms "Fit im Kopf" stehen, können Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich eigenständig fit machen. Ziele sind eine gezielte und effiziente Förderung von geistiger Leistungsfähigkeit, mentaler Gesundheit und Resilienz, Produktivität und Agilität. Der Fokus liegt auf OFFICE-Jobs.

## Programmarchitektur

Gestartet wird mit einem **Kick-off vor Ort (2 Stunden)**. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten dort ihr Start-Geschenk, sowie ein Booklet für das Programm. Die Entwicklung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer wird auf der "Individuellen Ebene" im **Selbststudium** während den vier Themenblöcken gefördert. Aufwand **pro Woche ca. 45 Minuten**. Zum Abschluss jedes Themenblocks gibt es einen **online Videocall (1 Stunde)**. Die Videocalls werden aufgezeichnet, sollte eine Teilnahme einmal nicht möglich sein. Alle Führungskräfte werden zusätzlich zu einem Workshop vor Ort am 17. September 2025 (2 Stunden) eingeladen. Das Programm **lässt sich optimal in den Arbeitsalltag integrieren**.



 = Onlineplattform  = persönliche Interaktion  = keine Termine

## Inhalt Themenschwerpunkte



Folgende Themen werden unter anderem im Programm behandelt:



In Zusammenarbeit mit



## Inhalt der Wochenmodule



Videoimpulse



Wissensimpulse



Reflexionen



Übungen



Koordinationsinput



Bewegungsinput



Neurohack der Woche



Denksportaufgaben



Buffet: als Zusatz zur freiwilligen Vertiefung



## Daten und FAQ

<b>Daten</b>	Kick-off (Adler, Frauenfeld)	24. April 2025 (13:30 – 15:30 Uhr)
	Videocalls Gruppe A (online)	12. Juni 2025 (13:00 – 14:00 Uhr) 14. August 2025 (13:00 – 14:00 Uhr) 23. Oktober 2025 (13:00 – 14:00 Uhr) 27. November 2025 (13:00 – 14:00 Uhr) - Abschlusscall
	Videocalls Gruppe B (online)	10. Juni 2025 (13:00 – 14:00 Uhr) 19. August 2025 (13:00 – 14:00 Uhr) 28. Oktober 2025 (13:00 – 14:00 Uhr) 4. Dezember 2025 (13:00 – 14:00 Uhr) - Abschlusscall
	Führungskräfte-WS (Adler, Frauenfeld)	17. September 2025 (13:30 – 15:30 Uhr)

Anmelden über die TG Academy - Sie wählen Gruppe A oder B, alle Führungskräfte werden anfangs des Programms automatisch zusätzlich zum Führungskräfte-WS eingeladen.

### Zeitlicher Aufwand

- Pro Woche werden für das Selbststudium ca. 45 Minuten benötigt. Im Programm ist in jedem Themenblock mind. 1 Woche Pufferzeit eingeplant (siehe Programmarchitektur), sollte man mal nicht dazu kommen die Inhalte zu absolvieren.

### Lernplattform

- Für das Business Programm "Fit im Kopf" werden alle Inhalte auf der Lernplattform der Hirncoach AG zur Verfügung gestellt. Sie erhalten vor Start des Programms Ihre Zugangsdaten.
- Es handelt sich um eine interaktive, digitale Plattform mit wöchentlich neuen Informationen, Impulsen und Übungen (Bearbeitung im Selbststudium, ca. 45 Minuten/Woche)

### Videocalls

- Live-Videterminale in der Gruppe mit einer Hirncoach-Fachperson, wo Fragen gestellt, Inhalte vertieft und Erfahrungen geteilt werden können.

## Personalamt

- Eine Teilnahme ist erwünscht und empfohlen. Sollte es doch einmal nicht möglich sein am Termin teilzunehmen wird der Videocall aufgezeichnet und er kann im Nachgang angeschaut werden.

## Workshop exkl. für Führungskräfte

- Alle Führungskräfte werden anfangs des Programms automatisch zusätzlich zum Führungskräfte-WS eingeladen.
- Der Schwerpunkt dieses zwei-stündigen vor Ort Workshops liegt in der Schaffung erfolgsfördernder Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz für sich und ihr Team.

## Sommerferien

Während den Sommerferien finden bewusst keine Videocalls statt. Es wird in diesen Wochen ein "Buffet" aus ganz unterschiedlichen Inhalten zum Thema Hirnfitness aufgeschaltet, aus welchem Sie nach Lust und Laune das für sich herauspicken, was sinnvoll ist.

## Anmeldung

Anmeldung via [TG Academy](#) – Kurs "Fit im Kopf – Business Trainingsprogramm".

## Fragen / Kontakt

**Weitere Fragen dürfen Sie gerne an die zentrale Email Adresse der** Abteilung Entwicklung und Organisation, Personalamt stellen: [weiter@tg.ch](mailto:weiter@tg.ch)