



## PEAK

## PERFORMANCE

## PLAN

### Peak

Vision, Ziel, Strategie

### Performance

Nachhaltige, gesunde  
Höchstleistung

### Plan

Transfer, Umsetzung,  
Massnahmenplanung

## FIRST-AID FÜHRUNGS-KIT FÜR KMU

### Flankierende Massnahmen in Krisensituationen

Als Arbeitgeber haben Sie im Falle einer Pandemie prioritär die Verantwortung zur Fortführung des Betriebes und zur Erhaltung der Mitarbeitergesundheit zu tragen.

Aussergewöhnliche Zeiten erfordern aussergewöhnliche Massnahmen. Aufgrund der Corona-Entwicklung haben wir ein First-Aid Kit mit 3 Workshops entwickelt, welche die Führung in Pandemiezeiten unterstützen.

#### WS1 «Führung in Krisenzeiten»

- Situationsgerechtes Führungsverhalten
- Umgang mit Unsicherheit und Angst
- Ziel: Produktivität und Motivation sicherstellen

#### WS2 «Selbstführung in Krisenzeiten»

- Eigenverantwortung und Selbstdisziplin
- Arbeitstechnik und Erfolgsfaktoren
- Ziel: Selbständiges Arbeiten stärken, Entlastung der Führungskräfte

#### WS3 «Gesundheit in Krisenzeiten»

- Essentials zur Unterstützung der Gesundheit, Performance und Erholungsfähigkeit
- Ziel: Personalausfälle minimieren

#### Durchführung

entweder als Kompaktworkshop für 1-2 Personen oder als Einzelcoaching

#### Dauer

Kompakt-Workshop halber Tag  
Coaching nach Bedarf

#### Investition

- Kompaktworkshop max. 2 Personen à CHF 1'450.--
- Business- oder Gesundheitscoaching CHF 250.--/h
- exkl. Spesen

#### Leitung

Christina Villinger | PERSONAL VITALITY  
M.A. Sportwissenschaft, Physiotherapeutin  
[www.personalvitality.ch](http://www.personalvitality.ch)

Barbara Brezovar | BB SELFMANAGEMENT  
Business-Coach und Mental-Trainerin ILP  
[www.bb-selfmanagement.ch](http://www.bb-selfmanagement.ch)

PERSONAL VITALITY  
Waldrainstrasse 8  
CH-9010 St. Gallen

KONTAKT  
+41 79 389 63 38  
[christina.villinger@personalvitality.ch](mailto:christina.villinger@personalvitality.ch)

WEB  
[www.personalvitality.ch](http://www.personalvitality.ch)