

LEICHTIGKEIT  
AUSTAUSCH  
ERHOLSAMER SCHLAF  
GESUNDHEIT  
LEBENDIGKEIT  
Kreativität  
neue PERSPEKTIVEN  
work-life Balance  
Veränderung  
LEBENS FREUDE  
Entspannung  
BEWEGUNG  
MOTIVATION

Geistige Entwicklung  
Gemeinsamkeit  
ERFOLG  
gutes & gesundes ESSEN  
aktiv sein  
BERUF  
gutes & gesundes ESSEN  
aktiv sein  
BERUF  
gutes & gesundes ESSEN  
aktiv sein  
BERUF

move & change



METIS ist ein privates Trainings- und Beratungszentrum. Seit 1998 arbeiten wir mit arbeitssuchenden Menschen.

METIS arbeitet seit der Gründung ganzheitlich. Sie als Teilnehmerin oder Teilnehmer stehen bei uns im Mittelpunkt. Ihre individuelle Situation ist Ausgangspunkt für unsere Unterstützung.

METIS GmbH

Frösnerstr.4, 70372 Stuttgart  
Tel.: 0711 549985 0  
Fax: 0711 549985 20  
Email: info@metis.gmbh  
www.metis.gmbh

move & change



**Projektleitung**  
**Sibylle Wacker**

s.wacker@metis.gmbh



- ● ● ÜBERGEWICHT ABBAUEN
- ● ● GESÜNDER LEBEN
- ● ● BERUFSPERSPEKTIVE AUFBAUEN

# ZIEL

# ABLAUF

# INHALT

## EIN NEUES LEBENSGEFÜHL

### move & change

richtet sich an Menschen, die motiviert sind, ihren Lebensalltag zu verändern, in Bewegung zu kommen und ihre Ernährung mit Genuss umzustellen.

### move & change

#### BESTEHT AUS 2 PHASEN

#### Wenn das Leben leichter wird...

In der ersten Phase geht es um nachhaltige Veränderung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten mit dem Ziel, Gewicht abzubauen und körperlich gesünder und leistungsfähiger zu werden.

#### ...entstehen neue Perspektiven

In der zweiten Phase werden wir zusammen mit Ihnen eine berufliche Perspektive entwickeln und Sie bei der Umsetzung dieser Perspektive unterstützen.



## ZEITLICHER RAHMEN

- Projektdauer 1 Jahr
- Aufnahme nach persönlichem Gespräch bei Metis
- Termin auf Anfrage

## EINZELBERATUNG

- Erfassung der Ausgangslage
- Analyse der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten
- Entwicklung von individuellen Zielen in Bezug auf Gesundheit und Berufsperspektive
- Regelmäßige Bilanz der Fortschritte und Erarbeitung der Entwicklungspotentiale

## PHASE 1

### SEMINARE ZUM THEMA

#### Abnehmen durch ...

- Gesunde Ernährung
- Regelmäßige Bewegung
- Wohltuende Entspannung

## PHASE 2

### SEMINARE ZU DEN THEMEN

- Biographie-Analyse
- Bewerbungsstrategien
- Regelmäßige Bewerbungsunterstützung
- Stilberatung

## WÄHREND BEIDER PHASEN

- Entspannungsangebote
- Bewegungsangebote
- Regelmäßiger Austausch in der Kleingruppe