



Bartha-Vitinger
TRÉNING



&



Bartha-Vitinger
TRÉNING

szervezésében:

**Testi - lelki egyensúly, mint a céges
teljesítmény előfeltétele**



Bartha-Vitinger
TRÉNING

ertekesits.hu

hello@ertekesits.hu

Kik vagyunk?



Bartha Anikó
HR csapatépítész
Jól-lét mentor



Vittinger László
Kapcsolatépítész
értékesítés fejlesztő

**Megtalálni, Megszerezni, Megtartani – ügyfelet
és munkatársat egyaránt!**



Bartha-Vittinger
TRÉNING

A mai nap témái

Bevezető - néhány személyes tapasztalat, és...

Táplálkozási alapismeretek, kiegyensúlyozott táplálkozás

A mozgás fontossága, beépítése

A lelki oldal

A vezető, mint coach - a példamutatás és támogatás fontossága



Bartha-Vitinger
TRÉNING

ertekesits.hu

hello@ertekesits.hu



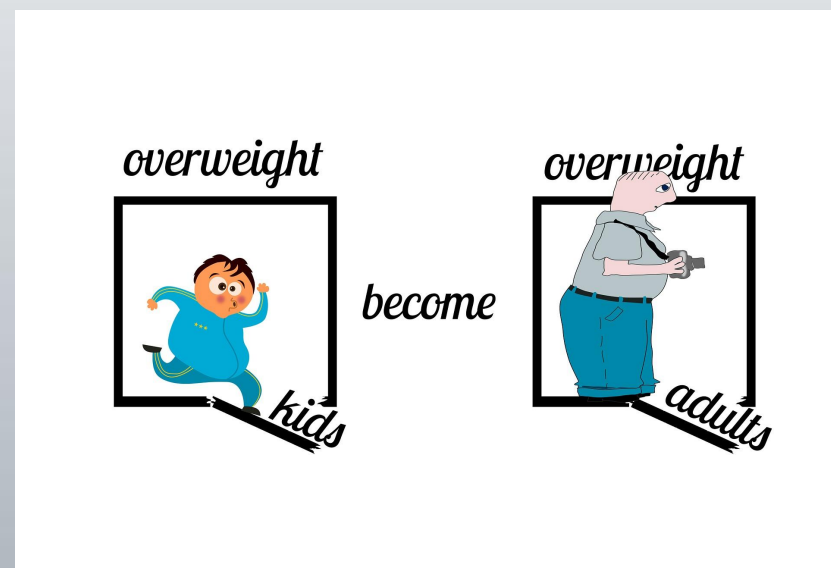


Bartha-Vitinger
TRÉNING

ertekesits.hu

hello@ertekesits.hu

Néhány sokkoló adat



2016-ban:

1,9 milliárd - túlsúlyos

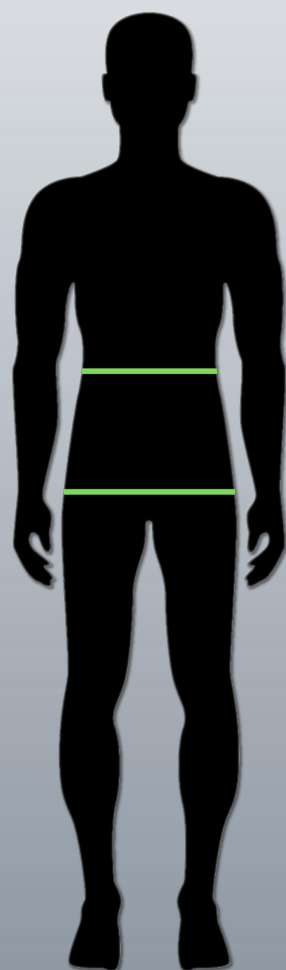
650 millió - elhízott

817 millió - éhező



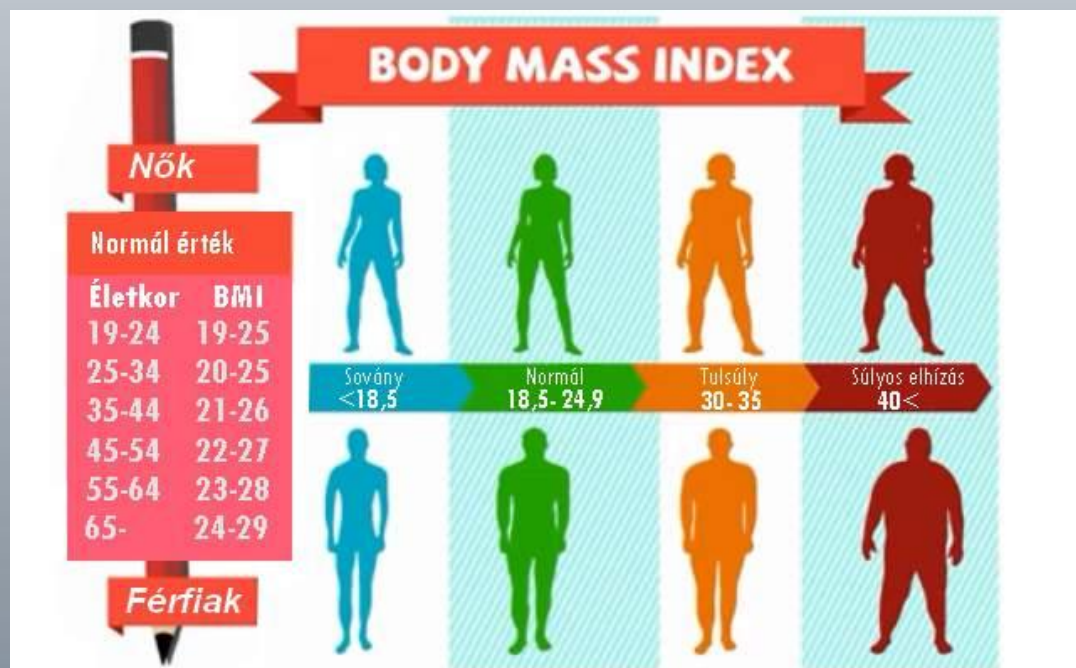
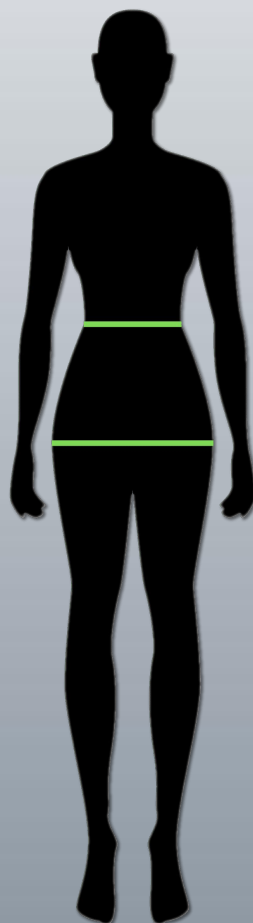
Bartha-Vittinger
TRÉNING

Mérés egyszerűen



Derék

Csípő



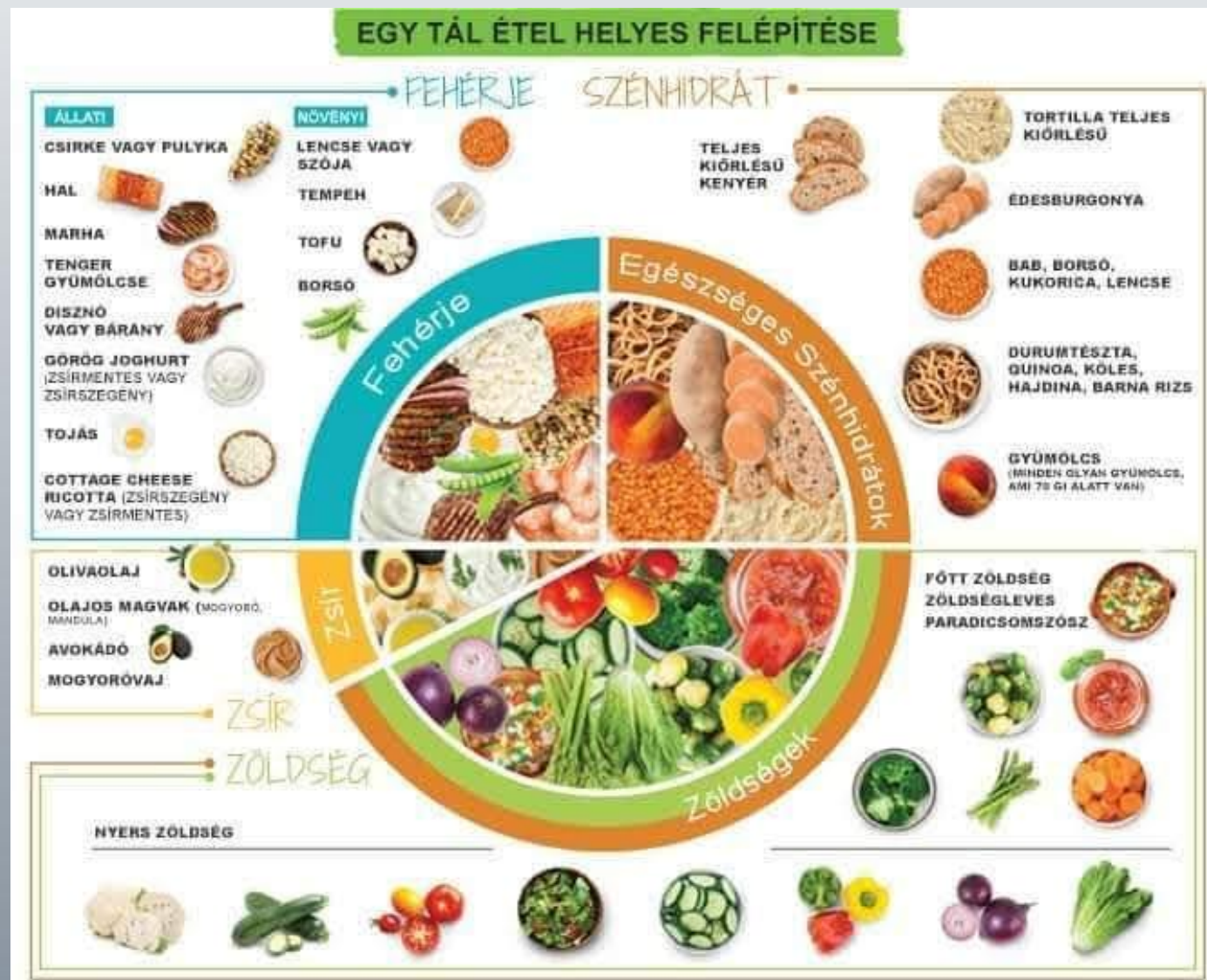
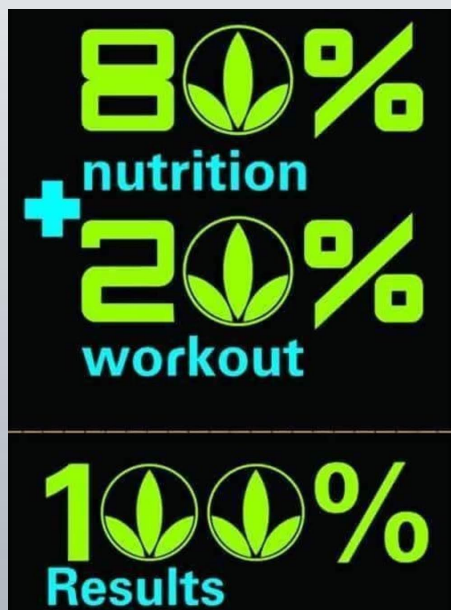


Bartha-Vitinger
TRÉNING

ertekesits.hu

hello@ertekesits.hu

Táplálkozási alapismeretek





Bartha-Vitinger
TRÉNING

ertekesits.hu

hello@ertekesits.hu



GOOD FATS
vs.
BAD FATS





Bartha-Vitinger
TRÉNING

ertekesits.hu

hello@ertekesits.hu

Pszt... egy tutti, titkos étkezési tipp

A 10 legututibb ZSÍRÉGETŐ ÉTEL

1. Nem
2. léteznek
3. „zsírégető”
4. ételek.
5. Hagyd
6. abba
7. a
8. hülye
9. listák
10. olvasgatását.





Bartha-Vitinger
TRÉNING

ertekesits.hu

hello@ertekesits.hu

Sport, mozgás, pihenés



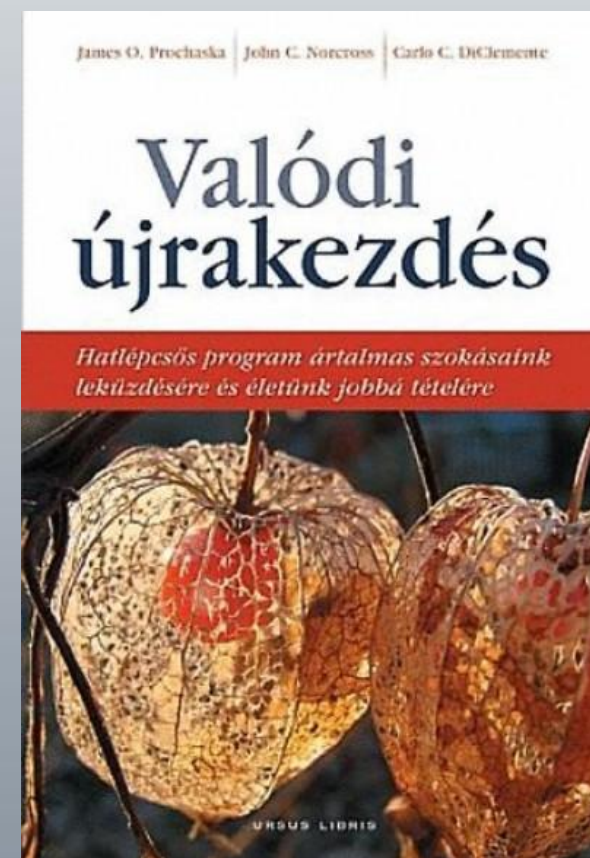


Bartha-Vittinger
TRÉNING

A lelki oldal

Pszichológiai éhség

- inger
- kapcsolat
- elismerés
- szex
- struktúra
- cselekvés
- produktivitás
- szeretet





Bartha-Vittinger
TRÉNING

ertekesits.hu

hello@ertekesits.hu

Reziliencia

Pszichikai ellenállóképesség

Fejleszthető?

- energiaháztartás állapota
- az ember - 4-es egység
- hozzáállás
- önreflexió
- bizalom
- együttműködés
- kommunikáció
- egyén felelőssége



**Az ellenállóképesség az ellenállás
leküzdésével kezdődik**

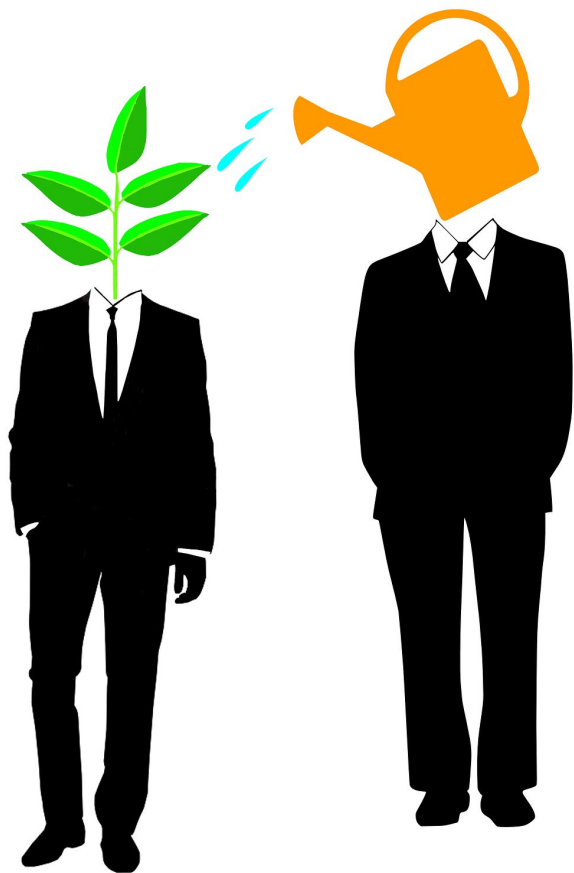


Bartha-Vitinger
TRÉNING

ertekesits.hu

hello@ertekesits.hu

A vezető, mint coach



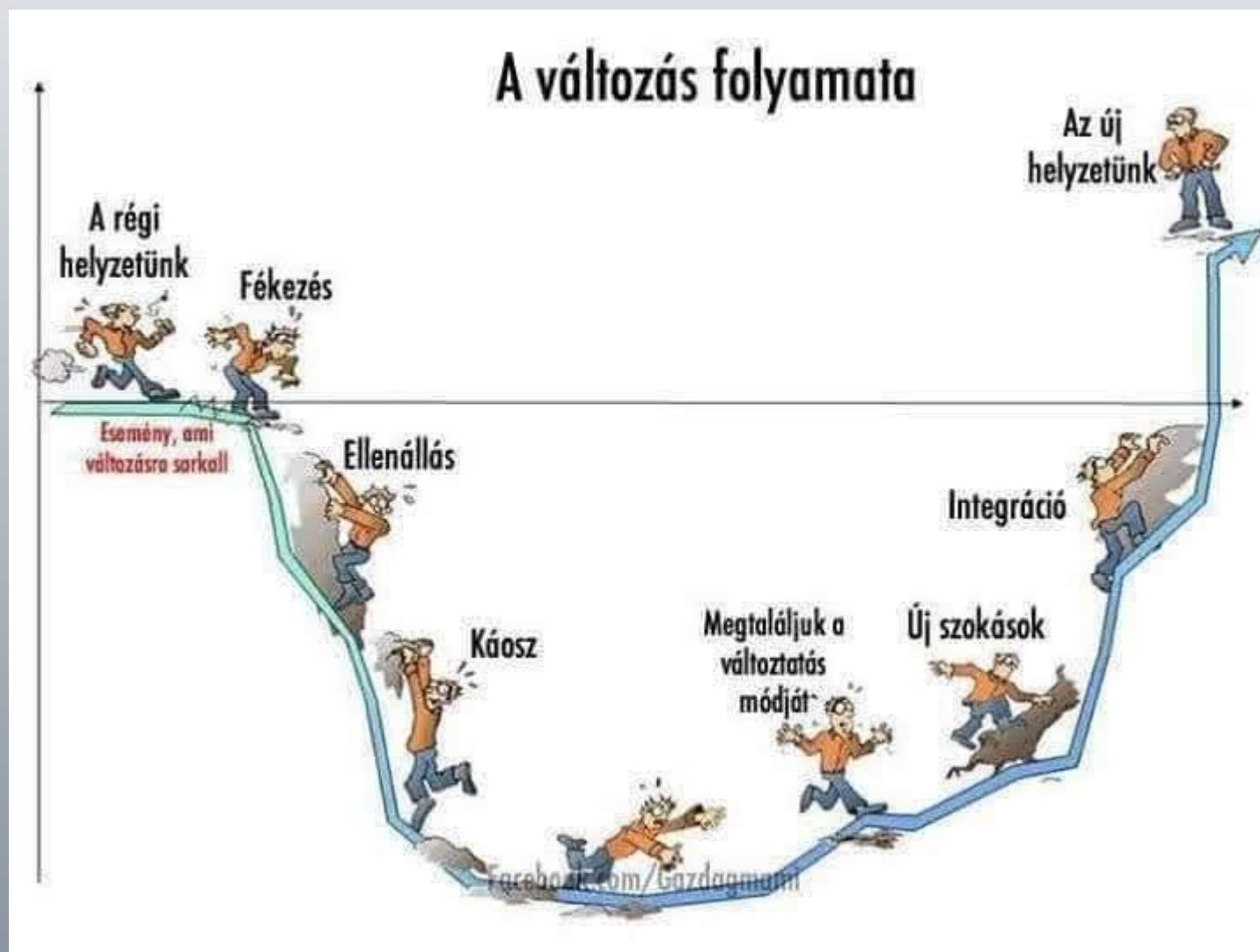


Bartha-Vitinger
TRÉNING

ertekesits.hu

hello@ertekesits.hu

A változás folyamata





Bartha-Vittinger
TRÉNING



Egy kis olvasnivaló:

<https://ertekesits.hu/blog>



Itt követhetsz minket:

<https://facebook.com/barthavittingertrening>



<https://instagram.com/barthavittingertrening>



Bartha-Vitinger
TRÉNING

ertekesits.hu

hello@ertekesits.hu

**“A motiváció az, ami elindít.
A szokás az, ami mozgásban tart.”**

Jim Rohn



Bartha-Vitinger
TRÉNING

ertekesits.hu

hello@ertekesits.hu

Köszönöm a figyelmet!



BARTHA
ANIKÓ

HR csapatépítész



Bartha-Vitinger
TRÉNING

ertekesits.hu

+36-70-367-5114

bartha@ertekesits.hu

sales

networking

HR

online