

# Gamified Training für einen gesunden Lebensstil

## - Der Grundstein für Ihr physisches und mentales Wohlbefinden -

*Lernen Sie die Bedeutung von Aktivität, Ernährung und Erholung für Ihre Gesundheit kennen.*

### Gamification Storyline:

In diesem Serious Business Game Training schlüpfen Sie in die Rolle von Ivette, einer Expertin für ökologische Landwirtschaft und Teil einer bahnbrechenden Weltraummission.

Die von der MASA organisierte Weltraummission fliegt zum Planeten Larus, der ähnliche Eigenschaften wie die Erde aufweist, um dort die erste auf Wohlbefinden basierende irdische Kolonie zu errichten. Dazu muss das Team Einrichtungen bauen, um die Bewohner der Kolonie fit zu halten, ein Gewächshaus errichten, um gesunde Lebensmittel zu produzieren und sich selbst zu versorgen, und schließlich einen sicheren Raum schaffen, der zum Ausruhen einlädt. Von ihren Erfolgen hängt es ab, ob es den neuen Siedlern gelingen wird, einen gesunden Lebensstil zu entwickeln.

Lernen Sie zusammen mit Ivette und ihrem Team, welche Voraussetzungen für einen gesunden Lebensstil essenziell sind.

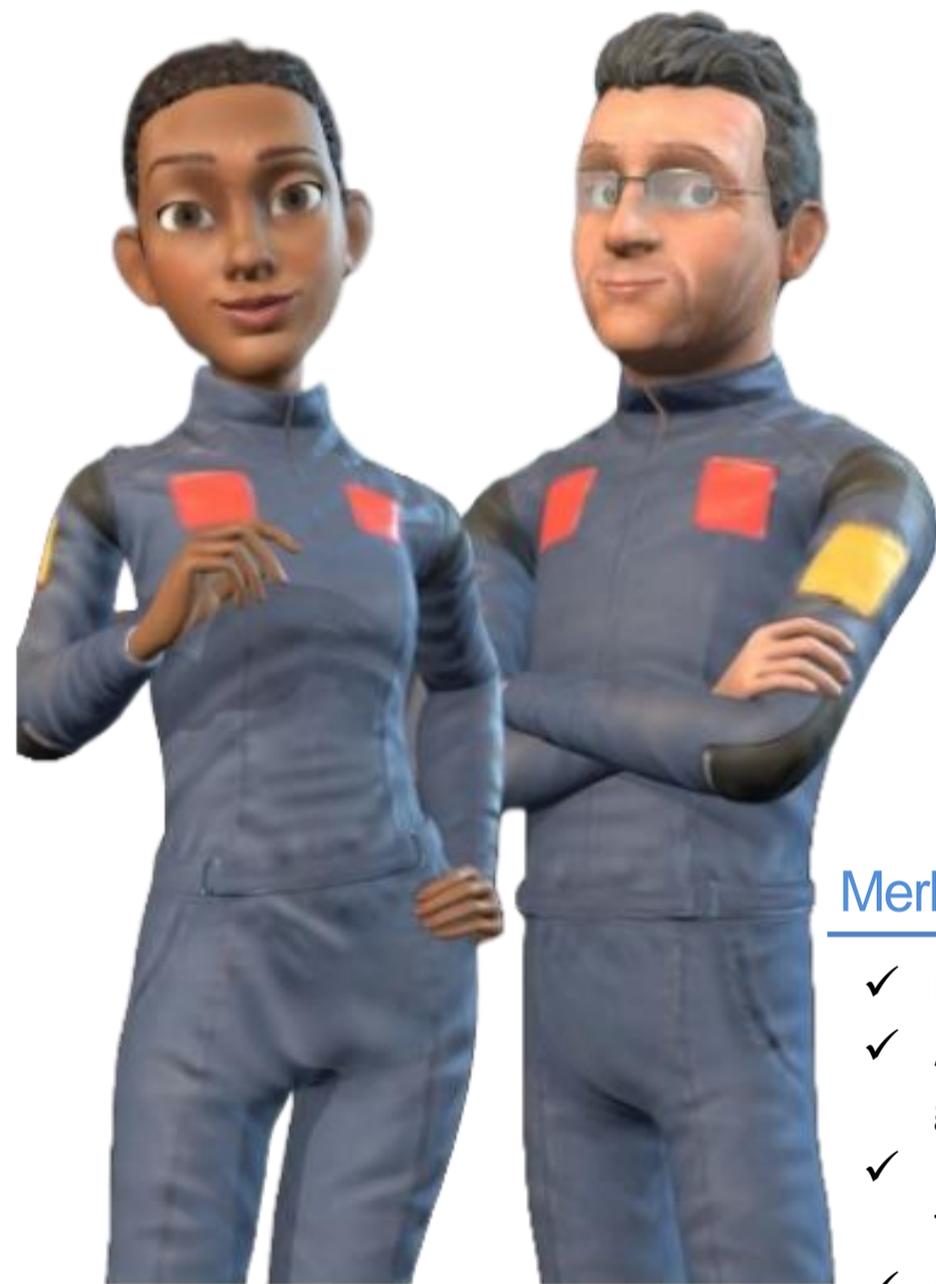
### Merkmale des Serious Business Games:

- ✓ Lernen Sie mit spielbasierten didaktischen Methoden.
- ✓ **Anwendbare und praktische Inhalte zur Implementierung eines gesunden Lebensstils.**
- ✓ **Ergebnisorientiertes Lernen** mit revolutionären Gamification Technologien und Methodiken.
- ✓ Nutzen Sie die Simulationen für ein erfahrungsbasiertes Lernen.
- ✓ Flexibel, intuitiv in der Nutzung, schnell und einfach im Training.
- ✓ Eine spannende Gamification Storyline erleichtert das gezielte Lernen.
- ✓ **Für Sie und Ihre Mitarbeiter ein einzigartiges Lernerlebnis!**

**Ja, einfach ausprobieren? Eine kostenlose Test-Lizenz unter [www.Audit-Championship.com](http://www.Audit-Championship.com)**

Wir sind Ihr deutsch-sprachiger Ansprechpartner bei Serious Business Games. Gerne Erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot für Ihr Team: [SmartLearning@Audit-Championship.com](mailto:SmartLearning@Audit-Championship.com) Wir entwickeln mit Ihnen gemeinsam Konzepte, wie Sie Ihre Revisions-Mitarbeiter Zeit- und Standort unabhängig in bis zu 14 Sprachen gleichzeitig, weltweit fördern können.

**Schaffen Sie ein neues Trainingserlebnis für Ihr Revisionsteam!**



# Gamified Training für einen gesunden Lebensstil

## - Der Grundstein für Ihr physisches und mentales Wohlbefinden -

### Kenntnisse und Fähigkeiten

---

Mit Hilfe der praktischen Simulationen und Charaktere im Serious Business Game LARUS gelingt bei diesem Training eine **effektive Wissensvermittlung**. Durch die gamified Trainingselemente wird ein gezielter didaktischer Lernprozess stimuliert.

Hierdurch ist es Ihnen und Ihren Mitarbeitern als Teilnehmer möglich, eine wesentliche Verbesserung auf Team- und individueller Mitarbeiterebene bei täglichen Aktivitäten oder Projekten in der Zusammenarbeit zu erreichen. **Dabei werden u.a. folgende Fähigkeiten gefördert:**

- ✓ Gesundheit und Wohlbefinden, Flexibilität, Ernährung, Selbstvertrauen, Informationsbeschaffung, Veränderungsmanagement, Initiative, analytisches Denken, Planung und Belastbarkeit.

**Weitere integrierte Fähigkeiten für das Lernen im Serious Business Game Training:**

- ✓ Organisation, Selbsterkenntnis, Disziplin und Work-Life-Balance.

# LARUS



## Gamified Training für einen gesunden Lebensstil - Der Grundstein für Ihr physisches und mentales Wohlbefinden -

### Inhaltlicher Überblick:

In drei Trainingsstufen fördert Larus effektives Lernen, indem es die Nutzer befähigt, die für die Entwicklung eines gesunden Lebensstils erforderlichen Schlüsselkompetenzen zu üben:

- ✓ Aktivieren Sie Ihren Körper und trainieren Sie auf den drei Ebenen der körperlichen Bewegung.
- ✓ Ernähren Sie sich ausgewogen.
- ✓ Erholen Sie sich durch qualitativ hochwertigen Schlaf und ausreichend Zeit zur Erholung.
- ✓ **Schritt für Schritt** führen wir Sie anhand von Fallstudien und Simulationen in methodische Ansätze ein, die Ihnen helfen, einen gesünderen Lebensstil zu implementieren und Ihr persönliches physisches und mentales Wohlbefinden zu fördern. Trainieren Sie den bewussten Umgang mit Ernährung, körperlicher Aktivität und Erholung und profitieren von den positiven Effekten einer gesunden Lebensweise.

### Ziele | Warum LARUS?

**LARUS** richtet sich an alle Profile in einem Unternehmen, insbesondere an diejenigen, die sich einen gesunden Lebensstil aneignen wollen, um ihr eigenes physisches und mentales Wohlbefinden zu fördern. Dieses Training soll Ihnen helfen, einen gesunden Körper und Geist als Basis für ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu kultivieren.

#### Dank dieses Kurses:

- ✓ Erfahren Sie, worauf es bei einer gesunden Lebensweise ankommt. Lernen Sie zentrale Komponenten eines gesunden Lebens kennen.
- ✓ Entdecken Sie die Grundlagen für einen aktiven Lebensstil.
- ✓ Lernen Sie die grundlegenden Aspekte einer ausgewogenen und gesunden Ernährung kennen, welche Ihnen Kraft und Energie für Ihre täglichen Aktivitäten gibt.
- ✓ Erfahren Sie mehr über die Bedeutung eines erholsamen Schlafs und Möglichkeiten, diesen zu optimieren.



# LARUS

# Gamified Training für einen gesunden Lebensstil

## - Der Grundstein für Ihr physisches und mentales Wohlbefinden -

### Methodik:

---

Die entwickelte spielbasierte Lernmethode ist eine Kombination aus 3 Elementen:

- ✓ **Qualitativ hochwertige Inhalte**, kompaktes Lernen, mit einem starken praktischen Schwerpunkt, der nützlich und direkt auf die Arbeit anwendbar ist.
- ✓ Die **Verwendung von Gamification Techniken** im Sinne des Story Telling, Ranking Motivation, Ranglisten, unterschiedliche Lern- und Spiellevel sowie Incentivierung über Auszeichnungen und Belohnungen. Hiermit wird das Training zu einer motivierenden und spannenden Lernerlebnis. Damit wird die intrinsische Motivation zum Lernen bei Ihnen und Ihren Mitarbeitern direkt gefördert.
- ✓ **Praktische Übungen**, mit denen Sie als Teilnehmer in einer sicheren und motivierenden Umgebung direkt üben und die praktischen Erkenntnisse umsetzen können. Dabei erhalten Sie jeweils detailliertes **Feedback** im Sinne von einzelnen **Learning Loops**.

### Wie funktioniert es? Was sind die IT-Anforderungen?

---

1. **Das Einzige, was Sie benötigen**, um dieses Business Game Training zu nutzen, ist ein Endgerät mit Internetanschluss.
2. Sie können über **Ihr individuelles Nutzerprofil** auf unsere leistungsoptimierte Business Game Plattform jederzeit, von jedem Ort weltweit zugreifen oder das Business Game Training in Ihr LMS (Cornerstone, Moodle, SAP Success Factors, usw.) integrieren.
3. Sie erhalten dabei ein regelmäßiges Reporting über die Fortschritte Ihrer Teilnehmer und Trainingsgruppen. Somit behalten Sie stets den Überblick und können Ihre Teams gezielt motivieren.

