



FIT-Analyse

Die FIT-Analyse hilft Führungskräften und Mitarbeiter ihre individuelle Leistungsfähigkeit und -bereitschaft einzuschätzen und somit ihren eigenen Erfolg entwickeln zu können.

FIT – Was ist das? Die größte Herausforderung der Gegenwart und Zukunft ist die permanente Weiterentwicklung der Anpassungsfähigkeit des Menschen an die sich laufend veränderte Umwelt. Dies entspricht dem Bestreben eines Spitzensportlers stets unter den Besten zu sein. Herbert Spencer sprach in Anlehnung an Charles Darwin in diesem Zusammenhang vom „Survival of the fittest“. Damit meinte er aber nicht, dass der Stärkste überlebt, sondern derjenige der den besten „FIT“ besitzt.

Name

Firma

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Bitte erstellen Sie mir ein Angebot für FIT-Analysen.

Datum

Unterschrift

oder per Fax an: 07 11-78 11-691

SYN**K** GROUP
Liebknechtstraße 33
70565 Stuttgart

Zweck der FIT-Analyse

Das hohe Maß an Beschleunigung durch moderne Kommunikationsmittel, der erhöhte Wettbewerb im globalen Markt und der Kostendruck im Unternehmen selbst schaffen deutlich erhöhte Anforderungen an Führungskräfte und Mitarbeiter. Um hier bestehen zu können, bedarf es an einem hohen Maß an geistigem, sozialem und körperlichem FIT. Dabei spielt es auch eine Rolle, wie Führungskräfte und Mitarbeiter persönlich mit Krisen umgehen – wie resilient sie sind. Wesentliche Faktoren, die Resilienz begünstigen, sind das soziale Umfeld des Betroffenen, seine Vitalität und seine Einstellung zu Problemen und Lösungen. Zu Beginn der Veränderungsarbeit ist es deshalb sinnvoll eine Standortbestimmung durchzuführen. Dabei kommt die FIT-Analyse zum Einsatz. Mit ihrer Hilfe schätzt die Führungskraft oder der Mitarbeiter seinen persönlichen FIT anhand eines Fragenkatalogs ein.

Dabei stehen folgende Fragestellungen im Vordergrund:

- Was treibt mich an? Wie kann ich meine Bedürfnisse im Beruf verwirklichen?
- Über welche Ressourcen verfüge ich und inwieweit nutze ich diese bereits?
- Wo stelle ich ein Ressourcendefizit für mich fest?
- Welche Einstellung habe ich zu wichtigen Arbeits- und Lebensbereichen?
- Wie bin ich in mein soziales Gefüge eingebettet?
- Wie belastbar fühle ich mich? Wie gehe ich mit Problemen und Lösungen um?

Die FIT-Analyse arbeitet ressourcenorientiert. Durch die Selbstauskunft können persönliche Bedürfnisse und Befindlichkeiten in den Zielbildungs- und Zielerreichungsprozess eingebunden werden. Die Führungskraft oder der Mitarbeiter erhält eine Standortbestimmung. Da ein Veränderungsprozess exakt hier ansetzt, geben die Ergebnisse der Führungskraft oder dem Mitarbeiter wichtige Hinweise, wo aktuelle Arbeitsfelder liegen können. Das schriftliche Summary gibt der Führungskraft oder dem Mitarbeiter eine weitere Perspektive (Fremdbild) zur Reflexion seiner Situation. Die Ergebnisse werden im Gespräch mit einem Experten reflektiert und auf innere Akzeptanz geprüft. Gerade diese sorgfältige Nachbesprechung sichert die Qualität der FIT-Analyse.

Nutzen

Nutzen für das Unternehmen:

- Schnelle Erhebung von Verbesserungspotenzialen (Erfolgsfaktoren)
- Sofortige Umsetzungsmöglichkeiten
- Konkrete Messung der Veränderungen (Erfolge)
- Kosteneffizienz (Sie sparen 1 bis 2 Coachingsitzungen)

Nutzen für Führungskräfte und Mitarbeiter:

- Eingehen auf individuelle Situation (Standortbestimmung)
- Selbst- und Fremdrelexion
- Eigene Ideen für den persönlichen Erfolg entwickeln
- Schneller Erfolg durch sofortige Umsetzung
- Sicherheit durch qualifizierte Analyse der Situation (Fremdbild)

Konzept

Der FIT-Analyse liegen folgende Konzepte als Ideen zu Grunde:

1. Konzept der Selbstwirksamkeit (nach Albert Bandura). Selbstwirksamkeit (self-efficacy) ist die individuell unterschiedlich ausgeprägte Überzeugung, dass man in einer bestimmten Situation die angemessene Leistung erbringen kann. Dieses Gefühl einer Person bezüglich ihrer Fähigkeit beeinflusst ihre Wahrnehmung, ihre Motivation und ihre Leistung auf vielerlei Weise.
2. Salutogenese Ansatz (nach Aaron Antonovsky). Salutogenese bedeutet „Ursprünge von Gesundheit“. Der Ansatz zur Bewältigung anstehender Herausforderungen baut auf drei Komponenten auf: Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit. Je nach Ausprägung entsteht ein mehr oder minder ausgeprägtes Kohärenzgefühl. Das Kohärenzgefühl ist eine Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß ein Gefühl des Vertrauens vorhanden ist. Dieses Gefühl bringt zum Ausdruck, dass
 - a. Herausforderungen, die sich im Verlauf des (Arbeits-) Lebens aus der inneren und äußeren Umgebung ergeben, strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind;
 - b. einem die Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen, die diese Herausforderungen stellen, zu begegnen;
 - c. es sich lohnt die Herausforderung anzunehmen.

Ziel ist es die Widerstandsfähigkeit (hardiness) zu erhöhen. Dieses Konzept ist eng mit dem Begriff der Resilienz verbunden.

Des Weiteren wird auf Ausführungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zur Förderung von Gesundheit sowie zur Motivanalyse nach Steven Reiss Bezug genommen.



Voraussetzungen und Einsatzgebiete

Voraussetzungen für den erfolgreichen Einsatz:

- Vereinbarung der Vertraulichkeit mit dem Auftraggeber
- Eigenverantwortliches Denken und Handeln sowie Veränderungsbereitschaft des Mitarbeiters oder der Führungskraft
- Zugangsvoraussetzungen für die Eingabe im Internet muss vorhanden sein

Einsatzgebiete:

- Persönliche Einschätzung zur Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft (Performance Improvement)
- Begleitende Maßnahme bei internen Trainings und Coachings
- Newplacement (inkl. Outplacement)
- Förderung von Mitarbeitern und Führungskräften im Rahmen der Personalentwicklung
- Gesundheitsfördernde Führung

Prüfbereich Gesamtübersicht	Zeichen
Belastungswert	😊
Lebensmotive im Kontext Beruf/Arbeitsumfeld	😐
Einstellungswerte	
Eine sinnvolle Arbeit und gesunde Arbeitsbedingungen	😐
Lebenswerte Gegenwart und eine intakte Umwelt (eigener Lebensbereich)	😊
Begründete Hoffnung auf eine lebenswerte Zukunft	😊
Positives Verhältnis zum eigenen Körper und Gesundheitswissen	😱
Fähigkeit zu Freundschaft und sozialen Beziehungen	😊
Stabiles Selbstwertgefühl	😊
Ressourcen	😐
Ihr Belastungsmuster	Mischtyp

Beispielhafte Abbildung der Summary-Seite aus der FIT-Analyse

Grenzen

FIT-Analyse ist kein Persönlichkeitstest. Sie sollte nicht zu diagnostischen Zwecken oder zur Prognose von Langfristentwicklungen von Verhalten eingesetzt werden.

Unser Angebot für Sie:

Leistungsumfang:

1. Bearbeitung der FIT-Analyse (Web-basiert)
2. Auswertung und schriftliches Summary (FIT-Analyse Experte)
3. 30-minütiges Telefongespräch mit Experten zur Besprechung der Ergebnisse
4. begleitende Evaluation (Erfolgskontrolle)

Investition:

Die Investition beträgt 338 EUR zzgl. USt. pro FIT-Analyse. Für ein individuelles Angebot tragen Sie bitte die Anzahl der FIT-Analysen auf der Vorderseite ein.

Evaluation:

Bei der FIT-Analyse handelt es sich um einen Fragenkatalog, dessen Items aus den Erfahrungen der Trainer und Coaches entwickelt und von Psychologen auf Relevanz für einen Veränderungs-Prozess überprüft wurden. In regelmäßigen Studien wird die Verständlichkeit der Items geprüft.

