

KORAYEM RAZIK, MBA

- DIVERSITY-MANAGEMENT FÜR GESUNDE UNTERNEHMEN



+ 43 664 2636 999 Korayem.Razik@u-grow.at

U-GROW

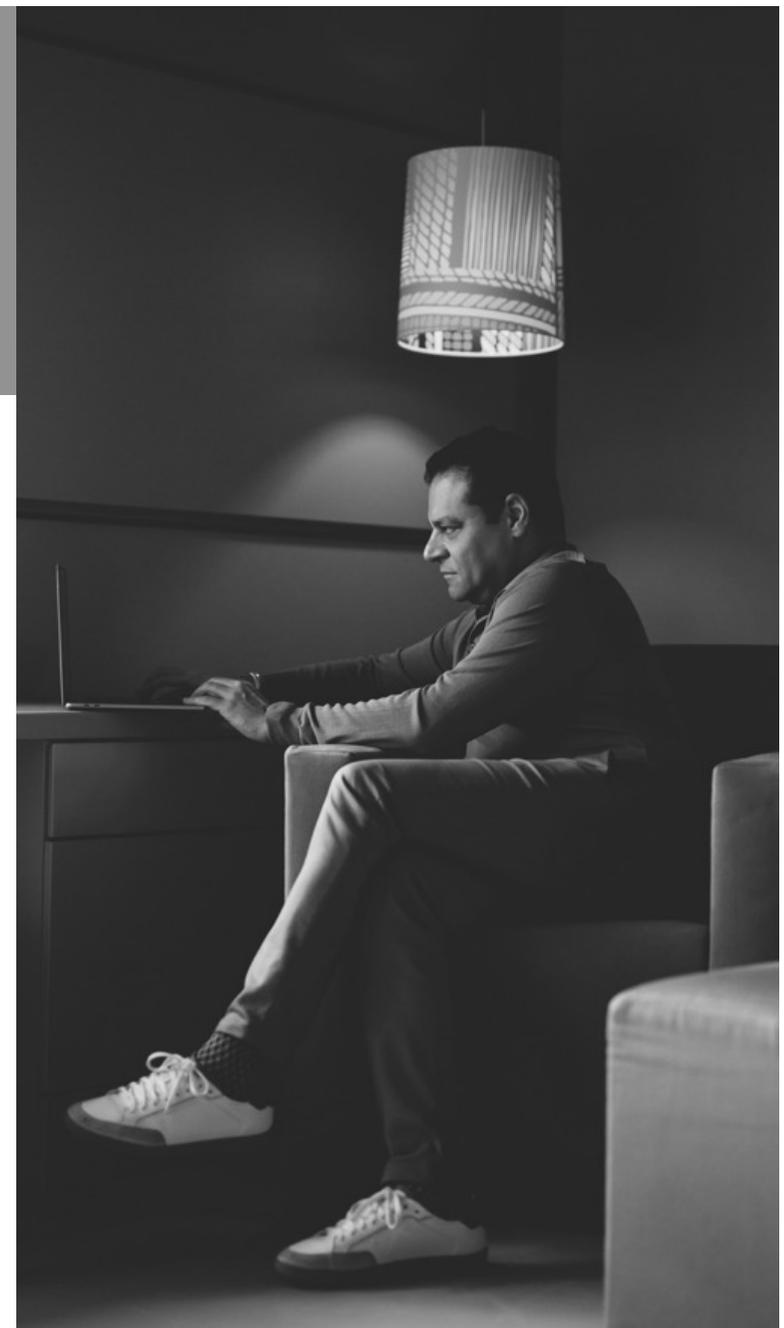
KORAYEM RAZIK

Als Experte für interkulturelle Zusammenarbeit unterstütze ich Unternehmen dabei, eine ganzheitliche Gesundheitsstrategie zu entwickeln, die alle Zielgruppen und Mitarbeiter mit unterschiedlichen Sprachen & kulturelle Hintergründe einschließt.

Mit meinem Netzwerk und meiner Plattform setzen wir das Konzept erfolgreich um.

Ich helfe ausländischen Mitarbeitern, sich in Österreich zurechtzufinden und ein glückliches, gesundes Leben zu führen.

Außerdem coache ich Führungskräfte und Mitarbeiter, um eine effektive und konfliktfreie Kommunikation mit ausländischen Kollegen & Geschäftspartnern zu gewährleisten.



U-GROJ

KORAYEM RAZIK

- Österreicher mit ägyptischen Wurzeln
- BERUFSSERFAHRUNG | 23 Jahre
- COACHING-ERFAHRUNG | 15 Jahre
- Bachelor of Communication Engineering
- MBA in Internationalen Marketing
- Sales Manager und Coach in diversen Unternehmen
- langjähriger CEO eines internationalen Unternehmens
- Mitglied der Delegation des österreichischen Bundespräsidenten bei Reisen in den Nahen Osten
- Diplom-Mentaltrainer
- Resilienz-Coach - Life-Balance-Coach - Teams Mentaltrainer - Business-Coach - Business Mental Coach
- Diversity Management & Gender Mainstreaming Coach
- Stress-, Zeit- und Konfliktmanagement-Coach
- Ernährungscoach
- Zertifizierter Ersthelfer für psychische Gesundheit
- Speaker bei vielen Veranstaltungen weltweit, wie in den USA mit vielen Celebrities:
<https://resiliencyandhappiness.com>
- Autor : <https://thriveglobal.com/authors/korayem-razik/>
- Gründer: www.u-grow.at
- Gründer: www.u-retreat.com
- Gründer: www.u-livewell.com



ANGEBOT

- 1) Ausländische Mitarbeiter & Führungskräfte Coaching* (1:1 oder in der Gruppe) - auf Englisch und auf Deutsch
- 2) Anwerbung qualifizierter Mitarbeiter*innen aus dem Ausland
- 3) Gesundheitsmanagement Strategie und Vision erstellen
- 4) Seminare, Webinare & Auszeit (Retreat) für alle Mitarbeiter*innen auf Englisch und auf Deutsch
- 5) Mitarbeitergesundheitsförderung – Programm & Plattform auf Englisch und auf Deutsch



1) 1:1 AUSLÄNDISCHE MITARBEITER & FÜHRUNGSKRÄFTE COACHING



Die Rolle des Coaches besteht darin, die ausländische MitarbeiterInnen dabei zu helfen, sich im Unternehmen integrieren zu können.

Er konzentriert sich darauf, ihre persönlichen Grundwerte zu verstehen und hilft ihnen, ihre Optionen aus einer anderen Perspektive zu sehen. Das Ziel ist es, sie zu Höchstleistungen anzuspornen und ihnen dabei zu helfen, ein gesundes, glückliches, ausgeglichenes Leben im Land und Unternehmen zu haben.

Die Mitarbeiter werden auch wissen, wie sie effizient kommunizieren können, wie sie mit Konflikten umgehen können.

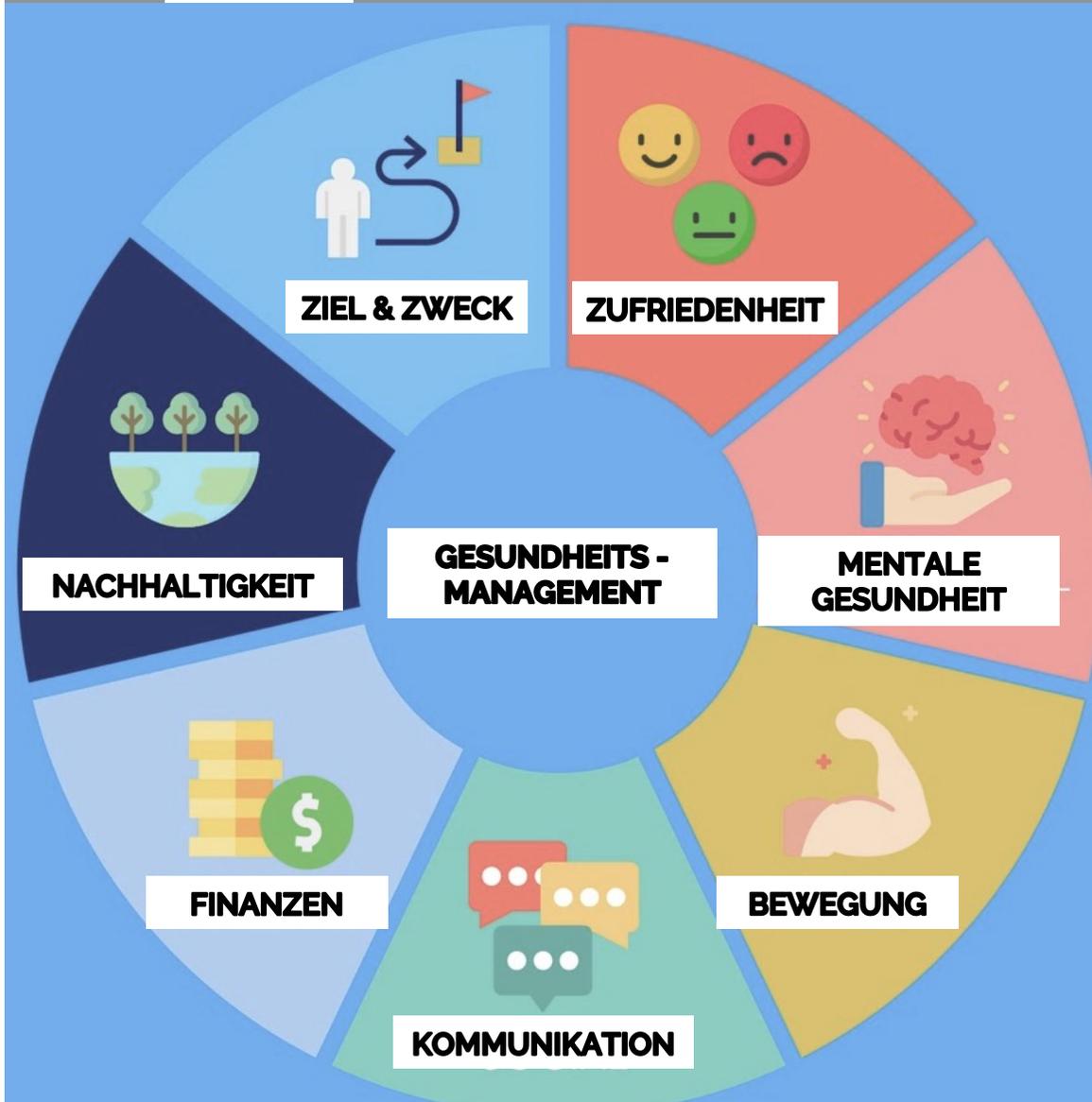
Was sie tun können, um Stress abzubauen. Was sie tun können, um unter Druck effizienter zu arbeiten und was sie essen sollten, um gesund zu leben, um die für den Stressabbau erforderlichen Vitamine zu erhalten, und dadurch eine höhere Konzentrationsfähigkeit gegeben wird.

2) ANWERBUNG QUALIFIZIERTER MITARBEITER*INNEN AUS DEM AUSLAND



Unternehmen können auf diesem Wege Fachkräfte mit gefragten Kompetenzen rekrutieren, die am österreichischen Arbeitsmarkt derzeit einfach schlichtweg nicht zur Verfügung stehen. Ich stehe heimischen Unternehmen, die bereits auf diesem Feld aktiv sind, sowie all jenen, die damit Neuland betreten durch zahlreiche Services unterstützend zur Seite. Neben der Tatsache, dass ein Mitarbeiter oder eine Mitarbeiterin mit den gewünschten Qualifikationen auf dem österreichischen Arbeitsmarkt derzeit einfach nicht vorhanden ist, gibt es noch einige weitere sehr gute Gründe für eine Personalsuche im Ausland. Darüber können wir gerne in einem persönlichen Meeting sprechen.

3) GESUNDHEITSMANAGEMENT VISION & STRATEGIE ERSTELLEN



4) SEMINARE, WEBINARE & MITARBEITER AUSZEIT (RETREATS)

- auf Englisch und Deutsch

- Diversity Management
- Gender Mainstreaming
- Interkulturelle Zusammenarbeit
- So erreichen Sie eine gesunde Work-Life-Balance
- Bleiben Sie fit und in Form, während Sie arbeiten
- 1,5 -2 Tage Auszeit/Retreat - Resilienz Tankstelle
- 1 Woche Auszeit/Retreat – Calm down & Recharge



5) MITARBEITERGESUNDHEITSFÖRDERUNG PLATTFORM & PROGRAMM

- auf Englisch und Deutsch

u-livewell

Menü

Technical Support

Team Support

DE EN  LOGIN

Member Status | PREMIUM

Willkommen in Deinem Mitgliederbereich

COUNTDOWN ZU DEN BIG DAYS!

08
Tage

09
Stunden

13
Minuten

55
Sekunden



MY STARTING POINT

Überblick
deines
Programms,
wichtige Infos &
FAQ

Alle Infos!



GET READY!

Die
Vorbereitung
zum Programm
Start 19.Jänner

Los Geht!



THE BIG DAYS!

Das 3 Tage
Hauptprogramm
Start 29.Jänner

Los Geht!



STAY BALANCED!

kurierte
Sammlung an
Tips & Goodies

Los Geht!



PREMIUM

MENTAL COACHING

Persönliches 1:1
coaching
max. 40 minutes



PREMIUM

LIVE CLASSES

Tägliches Yoga
und andere LIVE
Sessions



PREMIUM

PAST CLASSES

Aufgezeichnete
Sessions



COMMUNITY!

Austausch mit
unsere
Community

U-GRO

- **M&B® ONLINE STUDIO**



Movement & Balance Trainings (M&B)® ist ein registriertes Patent von U-Grow GmbH.

M&B® wird von international qualifizierten Fitness und Yoga Coaches in DEUTSCH für Ihre Mitarbeiter angeboten.

Die Trainings sind für alle Mitarbeiter geeignet, ein sehr intensives und effektives Training um die MitarbeiterInnen fit und gesund zu halten.

(M&B)® unterstützt auch bei Gewichtsabnahme und Muskelaufbau.

(M&B)® Trainings sind eine Mischung aus:

1. Ergonomische Einheiten
2. Full-Body Workout
3. Rückentraining
4. Entspannungstraining

U-GROW

- **1:1 BUSINESS MENTAL COACHING**



Als Experten für mentale Gesundheit bieten wir die notwendigen Werkzeuge für spezifische, arbeitsbezogene Themen.

Alle Coaches sind zertifiziert.

Unsere Expertise liegt bei arbeitsbezogenen Themen:

- Berufliche Vision
- Berufliche Ziele
- Konfliktmanagement am Arbeitsplatz
- Kommunikationstraining am Arbeitsplatz
- Stress am Arbeitsplatz
- Lebensbalance
- Zeitmanagement
- Lösung von Konflikten

• MONATLICHE GESUNDHEITSFÖRDERNDE IMPULSE



YOUR FUEL

TIPS FOR CONSCIOUSLY SHOPPING FOR GROCERIES

The supermarkets are set up in such a way that we consumers buy as much as possible, although we may not need this food at all. We then don't use them (in time) and they end up in our trash can at home. Here are a few tips to help you avoid this.

1. Go shopping when you are satisfied and not hungry.
2. Write yourself a shopping list - get an overview beforehand





Among our list of leaders, Mark is known as a family lover. Mark was asked if he would be taking selfies with his employees at the Great Wall. He said that wouldn't be possible because he needed to be back in Washington, DC, the following day to take his daughter to her driving test.

"At any moment you are going to feel guilty about what you're not doing, like today I'm missing the World Economic Forum in Europe to move my daughter into her dorm in USC."

His message has resonated with employees. "Afterwards, I got hundreds of emails: Not a single person remembered the terrific speech I gave, but everybody remembered I went home for my daughter," he tells.



"It brought home to me how powerful leading by example is. You can have all the initiatives you want saying you can have flexibility, but until some of the real



Die Impulse sind monatliche Daten, um die Mitarbeiter auf ihre Gesundheit aufmerksam zu machen. Sie können ausgedruckt und ausgehändigt oder per Mail verschickt werden.

Zu den Impulsen gehören:

- Mentaltraining und Tipps
- Gesunde Rezepte
- Übungen für Körper und Geist
- Inhalte mit Bezug zum Unternehmen

Die Impulse sind in jeder Sprache und mit dem Logo des Unternehmens versehen.

YOUR GOALS SHOULD BE SMART:

- **specific** (wording as precisely as possible what your goal is)
- **measurable** (how can you tell that you have implemented the goal?)
- **attractive** (which goal makes your heart beat faster?)
- **realistic** (your goal should be feasible, but still an inspiring challenge)
- **terminated** (by when do you want to have reached your goal)



In addition, the following aspects are important when formulating goals:

- **positive** (no negative)
- **formulated in the present** (as if you had already achieved the goal)
- **independent of others**
- **own / personal goal** (not taken over from your parents, for example)
- **awareness of the consequences** of the goal

WHAT FOODS SHOULD YOU HAVE AROUND THE HOUSE?

It is very helpful if you have stored, refrigerated, or frozen nutritious foods at home or at work. You will eat healthier when you have healthy foods on hand. Here is a list of nutritious options.

PSEUDO AND WHOLE GRAIN CEREALS	LEGUMES
Quinoa, buckwheat, amaranth (e.g. pops), wholegrain rice, wholegrain pasta, millet, wholegrain flour, wholegrain flakes (oats, spelled, ...), wholegrain pops, wholegrain bread, and the like;	Lentils, chickpeas, various beans, green peas - dried or already cooked in tins or glasses; Peanuts & peanut butter; Tofu, tempeh;

- **E-MAIL SUPPORT**



MENTAL TRAINING

transform@u-livewell.com

Contact Us



HEALTHY NUTRITION

eatwell@u-livewell.com

Contact Us



MOVEMENT & BALANCE

move@u-livewell.com

Contact Us

- **Ernährungskonzepte**

**GESUNDES
ERNÄHRUNGSKONZEPT
+ REZEPTE**

**FÜR MITARBEITER &
UNTERNEHMEN**

KORAYEM RAZIK



U-GRO

VIELEN GESUNDEN DANK !

+ 43 664 2636 999

Korayem.Razik@u-grow.at

U-GROW