


SCHOCK
ACADEMY



100



PROGRAMMHEFT 2024



COLOUR
YOUR LIFE





SCHOCK

ACADEMY



PROGRAMMHEFT 2024

SCHOCK PROGRAMM 2024

Das SCHOCK Programmheft 2024 beinhaltet auch in diesem Jahr zahlreiche Weiterbildungsmöglichkeiten in den Bereichen Sprache und Kommunikation, Kochen oder unternehmensspezifische Schulungen. Außerdem warten zwei besondere Highlights auf Sie.

An dieser Stelle möchten wir darauf hinweisen, dass das hier fixierte Angebot nur zentrale Lernfelder abdeckt. Einzelne Schulungsmaßnahmen müssen bedarfsgerecht, individuell geplant und mit dem entsprechenden Formular bei der Academy angefragt werden.

ANMELDUNG

1. Teilnahmeberechtigung: alle SCHOCK Mitarbeiter:innen
2. Anmeldefrist: Bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn
3. Anmeldeformular: siehe nachfolgend

QR-CODE:

Um das Thema Nachhaltigkeit in weiteren Bereichen bei SCHOCK umzusetzen, wurde ein QR-Code zur papierlosen Online-Anmeldung eingerichtet.

Scannen Sie dazu nebenstehenden QR-Code und geben Sie ihre Anmeldedaten bequem online ein. Fertig!



INFO-SERVER:

Weiterhin steht das Anmeldeformular auch am Info-Server zur Verfügung.
I:\14_Academy\14_3_Formulare & Vorlagen\02_Formulare

Hinweis: Es handelt sich um ein Angebot, das Sie kostenlos und freiwillig in Anspruch nehmen können. Deshalb gelten der Besuch bzw. die Dauer der Seminare nicht, oder nur zum Teil als Arbeitszeit. Ausgenommen sind einzelne (Pflicht-) Veranstaltungen, welche als Arbeitszeit gekennzeichnet sind. Bitte in diesem Fall für die Dauer des Kurses nicht ausstempeln.

STORNIERUNG

Sollten Sie aus persönlichen und/oder betriebsbedingten Gründen an der Teilnahme verhindert sein, muss aus organisatorischen Gründen eine Abmeldung **schriftlich** mindestens **zwei Tage vor Kursbeginn** bei der Academy (Academy-Team@schock.de) erfolgen. Bei Nichteinhaltung dieser Frist, werden weitere Anmeldungen des Mitarbeitenden im Rahmen des Programmheftes zweitrangig behandelt und vorerst auf die Warteliste gesetzt.

Bei geringer Teilnehmerzahl entscheiden die Dienstleister oder die SCHOCK Academy über die Durchführung des Seminars.

Bitte beachten Sie nach Anmeldung immer die Informationen auf den Monitoren. Gegebenenfalls muss auf einen anderen Raum ausgewichen werden, der Kurs entfällt oder wird verschoben.

Bei Zertifikatskursen muss der Mitarbeitende eine Kopie des ausgehändigten Zertifikats oder der Teilnahmebestätigung an die jeweilige Abteilungsleitung zur Ablage vorlegen.

Ihr SCHOCK Academy-Team



SOFTWARE UND EDV

Excel Aufbaukurs	Seite 8
Excel Workshop - Pivot Tabellen	Seite 9
Power Point - Was es alles kann!	Seite 10

SPRACHE UND KOMMUNIKATION

Telefontraining - professionell und souverän telefonieren	Seite 12
Business English	Seite 13

NACHHALTIGKEIT

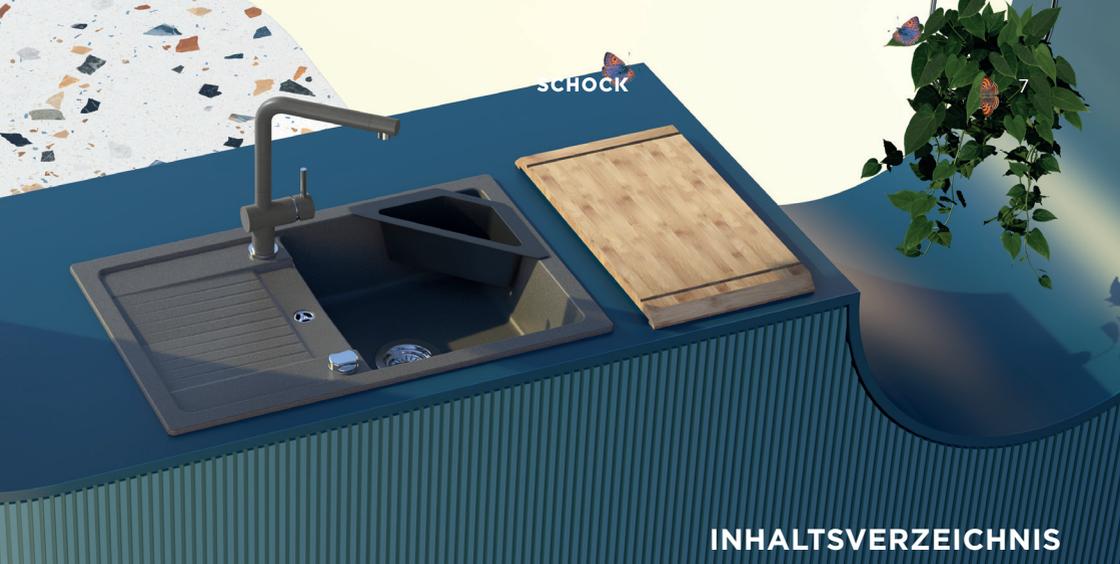
Bäume & Sträucher richtig schneiden	Seite 14
SCHOCK Bienen - Mitmach-Honig-Auslese	Seite 16

KOCHEN UND ERNÄHRUNG

Zero Waste Kochkurs	Seite 18
Backen wie Oma - Klassiker aus Omas Backstube	Seite 19
Boarisch BBQ	Seite 20

GESUNDHEIT UND SPORT

Einweisung SCHOCKletics	Seite 22
Spinning Marathon	Seite 23
Dance Fitness	Seite 24
Yoga - Eine Reise zu Dir selbst	Seite 25
Burnout-Prävention und Stressabbau	Seite 26



INHALTSVERZEICHNIS

OUTDOOR

Tourenskiwanderung zum Großen Arber	Seite 30
8.000er Tour - Vom Eck zum Großen Arber	Seite 31
SCHOCK Lauf- und Walkinggruppe - Vorbereitung	
Heimat Trails	Seite 32

UNTERNEHMEN

Produktneuheiten 2025	Seite 34
Praktische Detailschulung Einbau und Aufbau Armaturen	Seite 35
Werksführung in Regen oder Seebach	Seite 36

HIGHLIGHT

Alpaka Wanderung	Seite 38
Besichtigung der Bier- und Eiskeller in Regen	Seite 39

SONDERSEITEN

Heimat Trails Trophy	Seite 28-29
SCHOCK Corporate Benefits	Seite 37
Veranstaltungskalender	Seite 40-41
Ideensammlung	Seite 42-43



EXCEL AUFBAUKURS



INHALT

In diesem Aufbaukurs lernen geübte Anwender:innen die praxismgerechte Beherrschung von Excel anhand zahlreicher Beispiele aus dem Büroalltag.

Themenschwerpunkte:

- Verschachtelte Funktionen
- Zeitberechnung
- Fortgeschrittene Techniken Diagramme
- Schützen von Zellen und Arbeitsblättern
- Bedingte Formatierung
- Gültigkeitsprüfung
- Kombinieren / Konsolidieren von Daten

METHODIK

Coaching und Übungsbeispiele

ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeiter:innen mit Interesse ihre Excel-Kenntnisse zu vertiefen

VORAUSSETZUNGEN

Excel Grundkenntnisse

SEMINARDATEN

Nr.	Veranstalter	Termine	Ort	Zusatz	max. Teiln.
101	VHS Regen	4 Termine 08.10.2024 Dozent: Markus Wittmann 15.10.2024 17.10.2024 jeweils von 17:00 - 19:15 Uhr	ARBERLAND Haus Amtsgericht- straße 6-8 94209 Regen	50 % der Schulungs- stunden werden als Arbeitszeit angerechnet.	12

Bitte legen Sie eine Kopie des Zertifikats/der Teilnahmebestätigung ihrer Abteilungsleitung vor.



EXCEL WORKSHOP - PIVOT TABELLEN



INHALT

Excel bietet mit Pivot-Tabellen ein sehr mächtiges Werkzeug zum Auswerten von umfangreichen Daten. Den grundlegenden Umgang können Sie in diesem Kurs anhand etlicher Praxisbeispiele schnell erlernen. Außerdem erfahren Sie spezielle Tricks, mit denen Sie die Funktionalität noch besser nutzen können.

Themenschwerpunkte:

- Pivot-Tabellen erzeugen
- Pivot-Tabellen auswerten und anpassen
- Pivot-Charts erstellen

Themenwünsche sowie Fragen der Teilnehmer:innen werden gerne individuell berücksichtigt.

METHODIK

Coaching und Übungsbeispiele

ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeiter:innen mit Interesse ihre Excel-Kenntnisse zu vertiefen

VORAUSSETZUNGEN

Excel Grundkenntnisse

SEMINARDATEN

Nr.	Veranstalter	Termine	Ort	Zusatz	max. Teiln.
102	VHS Regen Dozent: Markus Wittmann	2 Termine 26.11.2024 28.11.2024 jeweils von 17:00 - 19:15 Uhr	ARBERLAND Haus Amtsgericht- straße 6-8 94209 Regen	50 % der Schulungs- stunden werden als Arbeitszeit angerechnet.	12

Bitte legen Sie eine Kopie des Zertifikats/der Teilnahmebestätigung ihrer Abteilungsleitung vor.



POWER POINT - WAS ES ALLES KANN!



INHALT

Power Point ist ein leistungsfähiges Programm zur Erstellung von Präsentationen für Besprechungen aller Art. Mit Power Point lassen sich im Handumdrehen aussagekräftige Folien mit Diagrammen, Cliparts, Tabellen und Texte mit professionellen Hintergrundlayouts auf den Monitor zaubern.

Lernen Sie bei diesem Kurs die Funktionen von Power Point kennen sowie auch wie man die SCHOCK CI Power Point Präsentation erfolgreich anwendet.

METHODIK

Coaching und Übungsbeispiele

ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeiter:innen mit Interesse ihre Power Point-Kenntnisse zu vertiefen

VORAUSSETZUNGEN

Grundkenntnisse Power Point

SEMINARDATEN

Nr.	Veranstalter	Termine	Ort	Zusatz	max. Teiln.
103	VHS Regen Dozentin: Doris Pöschl	07.05.2024 17:00-19:15 Uhr	ARBERLAND Haus Amtsgericht- Straße 6-8 94209 Regen	50 % der Schulungs- stunden werden als Arbeitszeit angerechnet.	12

Bitte legen Sie eine Kopie des Zertifikats/der Teilnahmebestätigung ihrer Abteilungsleitung vor.



SCHOCK



TELEFONTRAINING - PROFESSIONELL UND SOUVERÄN TELEFONIEREN


 ZERTIFIKATS-
KURS

INHALT

Erfolgreich telefonieren durch effektive Gesprächsführung.

Gerade am Telefon, wenn man seinen Gesprächspartner:in nicht sehen kann, ist es wichtig, richtig zu kommunizieren. Lernen Sie den Einfluss von Stimme und Körpersprache am Telefon sowie den bewussten Einsatz von verschiedenen sprachlichen Mitteln.

Weitere Schwerpunkte des Workshops:

- Der Einstieg - Gesprächsvorbereitung
- Positive Kommunikation am Telefon
- Zielorientierte Argumente und Fragetechniken
- Etikette am Telefon im geschäftlichen Alltag
- Umgang mit Beschwerden
- Positives Beenden des Gesprächs
- Reflektieren des eigenen Gesprächsverhaltens in unterschiedlichen Gesprächssituationen

METHODIK

Vortrag und Coaching

ZIELGRUPPE

Alle interessierten Mitarbeiter:innen

VORAUSSETZUNGEN

keine

SEMINARDATEN

Nr.	Veranstalter	Termine	Ort	Zusatz	max. Teiln.
201	VHS Regen Dozent:in: Dr. Renate Mehringer	08.03.2024 13:00-16:00 Uhr	ARBERLAND Haus Amtsgerichtstr. 6-8 94209 Regen	50 % der Schulungs- stunden werden als Arbeitszeit angerechnet.	12

Bitte legen Sie eine Kopie des Zertifikats/der Teilnahmebestätigung ihrer Abteilungsleitung vor.



BUSINESS ENGLISH



INHALT

Kommunikation und Korrespondenz in englischer Sprache gehören bei vielen Mitarbeiter:innen bei SCHOCK zum Alltag. Damit Sie ihre fremdsprachige Korrespondenz professionell gestalten, bietet Ihnen dieser Workshop wertvolle Tipps, Mustersätze und Formulierungshilfen:

- Geschäftsbriefe
- Schnelle und effektive E-Mail Kommunikation
- Small Talk
- Verhandlungsendlich

Themenwünsche der Teilnehmer:innen werden gerne individuell berücksichtigt. Bringen Sie ihre aktuellen Fälle in den Workshop mit!

METHODIK

Coaching und Übungsbeispiele

ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeiter:innen mit Interesse ihre Englisch-Kenntnisse zu vertiefen

VORAUSSETZUNGEN

Grundkenntnisse Englisch (A2)

SEMINARDATEN

Nr.	Veranstalter	Termine	Ort	Zusatz	max. Teiln.
202	VHS Reggen Dozentin: Dr. Corinna Ruderer	3 Termine 08.04.2024 11.04.2024 15.04.2024 jeweils von 17:00-19:15 Uhr	SCHOCK Academy Raum	50 % der Schulungs- stunden werden als Arbeitszeit angerechnet.	12

Bitte legen Sie eine Kopie des Zertifikats/der Teilnahmebestätigung ihrer Abteilungsleitung vor.



BÄUME & STRÄUCHER RICHTIG SCHNEIDEN

INHALT

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm aus Praxis und Theorie, in dem wir uns gemeinsam die verschiedenen Schnitttechniken, Schnittarten, Schnittzeitpunkte und Schnittwerkzeuge anschauen.

Baumschnitt ist ein bisschen mehr als einfach eine Kettensäge ran zu halten. Damit Sie in Zukunft in Ernten schwelgen können, zeigen wir Ihnen praxisnah wie Sie ihre Sträucher und Bäume richtig schneiden und pflegen. Ein schöner Formschnitt gibt dem Garten die nötige Struktur um zu wirken. Damit Sie ihre Gehölze richtig pflegen können, geben wir Ihnen zur Praxis fundiertes Hintergrundwissen. Jeder darf seinen eigenen Obstbaum zuschneiden und diesen im Anschluss mitnehmen.

Selbstverständlich gehe ich dabei auch auf ihre Fragen und Wünsche ein.

METHODIK

Workshop in der Natur

ZIELGRUPPE

Alle interessierten Mitarbeiter:innen

VORAUSSETZUNGEN

keine

SEMINARDATEN

Nr.	Veranstalter	Termine	Ort	Zusatz	max. Teiln.
301	Gartenbau Reißner Trainer:in: Patrick Mejstrik	11.10.2024 13:00-15:00 Uhr	SCHOCK Container Showroom		10





SCHOCK BIENEN - MITMACH-HONIGAUSLSESE

INHALT

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Bienen, wo Sie vom Urzustand als Wabe bis hin zum genussbereiten Zustand im Honigglas direkt aus dem Stock unserer fleißigen Bienen dabei sein können.

Zu Beginn machen Sie sich mit den für die Honigernte erforderlichen Utensilien wie etwa Imkeranzug, Stockmeißel, Beute, Refraktometer, Entdeckelungsgabel und noch so manches mehr vertraut.

Jetzt summt's: die ersten Honigwaben werden entnommen... Damit Sie ohne mögliche „Fliegerangriffe“ – das ist der natürliche Verteidigungsinstinkt der Bienen – hautnah dabei sein können, bekommen Sie dabei ihren eigenen Imkeranzug und Ihr eigenes Handwerkszeug für ihren Besuch.

Hinweis: Personen mit allergischen Reaktionen auf Bienenstiche dürfen gerne in der Theorie und im Anschluss bei der weiteren Verarbeitung des Honigs dabei sein.

METHODIK

Workshop

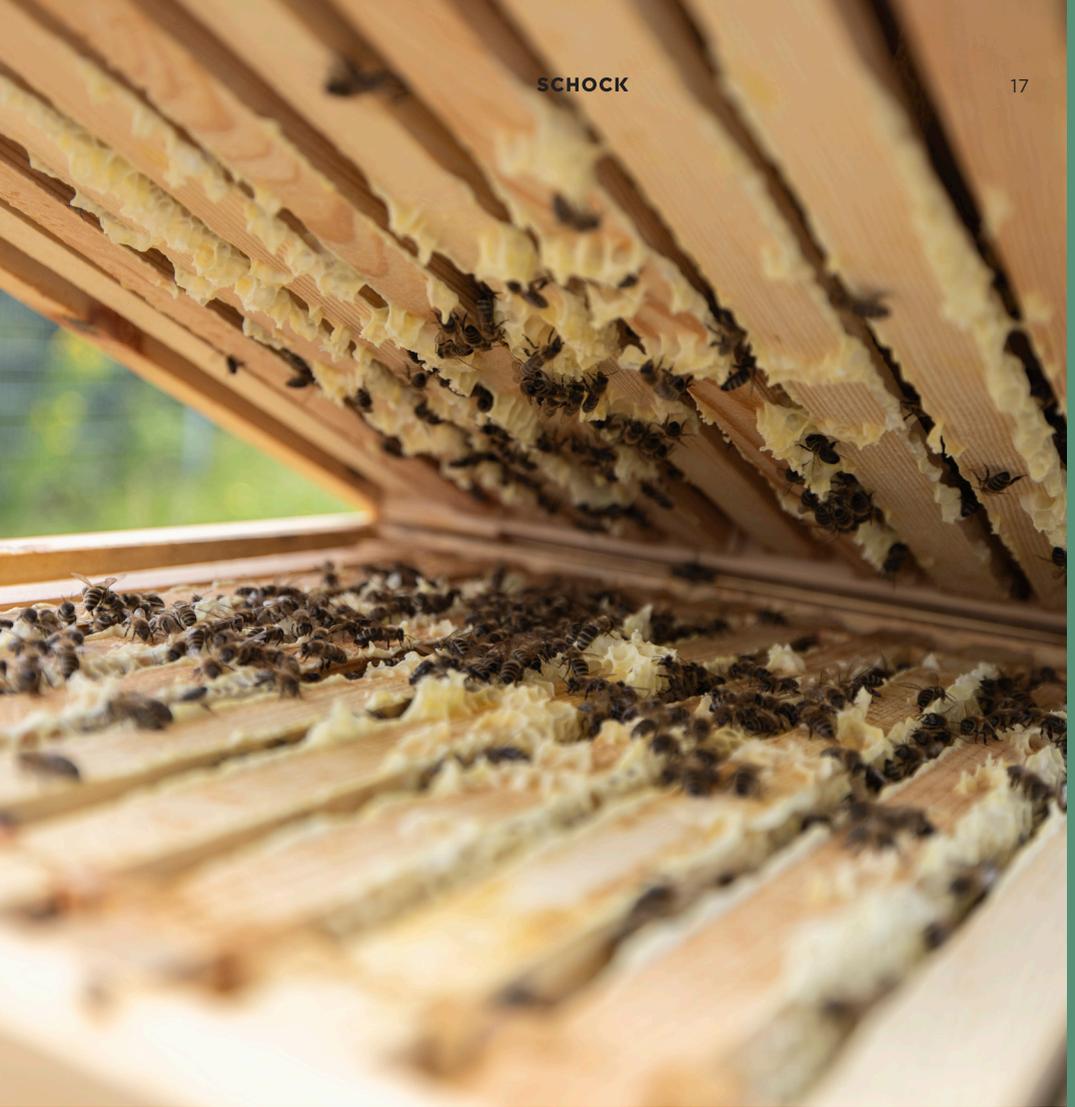
ZIELGRUPPE

Alle interessierten Mitarbeiter:innen

VORAUSSETZUNGEN

Bitte mitbringen:

- Lange Bekleidung (z.B Softshellhose und Langarmshirt)
- Imkeranzug wird zur Verfügung gestellt



SEMINARDATEN

Nr.	Veranstalter	Termine	Ort	Zusatz	max. Teiln.
302	Waldgut Kohlstatt Referent:in: Alexander Hartl	Freitag im Juni (je nach Gegebenheiten der Natur & Bienen) 13:00 - 18:00 Uhr	SCHOCK Container Showroom	50% der Schulungsstunden werden als Arbeitszeit angerechnet.	10



ZERO WASTE KOCHKURS

INHALT

Clever Kochen für eine Küche ohne Verschwendung!

8 Millionen Tonnen Nahrungsmittel werden in Deutschland pro Jahr weggeworfen, 40 % davon in Privathaushalten. Wir sind als Verbraucher ebenso verantwortlich und sollten diese Entwicklung hinterfragen, durch persönliche Entscheidungen unser Konsumverhalten verändern und unser Know How im Umgang mit Lebensmitteln verbessern, sodass wir weniger Nahrungsmittel verschwenden und sie auch besser verwenden.

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie aus Brotresten köstliche Brotchips, Brotlinge, ein Zwiebelschalengewürz, Eintöpfe aus Gemüseresten und Hülsenfrüchten, Aufstriche, Bananenkekse und andere Leckereien machen.

METHODIK

Gemeinsames Kochen, Ernährungskunde und Rezepte

ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeiter:innen mit Interesse am Kochen

VORAUSSETZUNGEN

keine

SEMINARDATEN

Nr.	Veranstalter	Termine	Ort	Zusatz	max. Teiln.
401	Esspedition Liebl	19.07.2024 13:00-17:00 Uhr	SCHOCK Container Showroom		15



BACKEN WIE OMA - KLASSIKER AUS OMAS BACKSTUBE

INHALT

Damit Sie für die nächste Geburtstagsparty oder auch als süße Versuchung zwischendurch mal etwas anderes zur Hand haben, lernen Sie an diesem Nachmittag das Schmalzgebäck von verschiedenen Seiten kennen.

Es ist ein richtiger Hingucker und wird in zahlreichen Varianten punkten.

Gemeinsam backen wir:

- Auszogne
- Kirchweihnudeln
- Striezl
- Quarkbällchen
- süße Pommès

METHODIK

Gemeinsames Backen, Ernährungskunde und Rezepte

ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeiter:innen mit Interesse am Backen

VORAUSSETZUNGEN

Bitte mitbringen:

- Schürze, Spültuch, Geschirrtuch
- Behälter für Essen
- Haargummi für lange Haare

SEMINARDATEN

Nr.	Veranstalter	Termine	Ort	Zusatz	max. Teiln.
402	VHS Regen	24.05.2024	SCHOCK Container		12
	Dozent:in: Elisabeth Zisler	13:00-16:00 Uhr	Showroom		



BOARISCH BBQ

INHALT

Im Rießen-Smoker bereiten Sie zusammen mit dem Team „Freude am Essen“ eine Boarisch BBQ zu:

VORSPEISE

- Smokey Chicken Sandwich mit Chipotle Mayo

HAUPTGANG

- Spareribs
- Pickels
- BBQ Wurst
- Sweet BBQ Sauce
- Potatoe Salad

DESSERT

- Banana Toffee Cake mit Erdnüssen

METHODIK

Gemeinsames Grillen

ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeiter:innen mit Interesse am Grillen

VORAUSSETZUNGEN

keine

SEMINARDATEN

Nr.	Veranstalter	Termine	Ort	Zusatz	max. Teiln.
403	Freude am Essen	26.04.2024 13:00-18:00 Uhr	SCHOCK Container Showroom		15





EINWEISUNG SCHOCKLETICS

INHALT

Sie wollten schon immer mal im SCHOCK internen Fitnessraum trainieren und wissen nicht wie die Geräte funktionieren bzw. welche Übungen dort möglich sind? Dann melden Sie sich für diese Einweisung an.

Inhalte der Einweisung:

- Übungen an der Multipresse
- Übungen an der Kraftstation
- Einweisung Rückenstrecker
- Einweisung Adaptive Motion Trainer

Es werden auch individuelle Fragen bezüglich Trainingseinheiten der Teilnehmer:innen berücksichtigt.

METHODIK

Coaching

ZIELGRUPPE

Alle interessierten Mitarbeiter:innen

VORAUSSETZUNGEN

keine körperlichen Beeinträchtigungen

Bitte mitbringen:

- Sportsachen
- Handtuch

SEMINARDATEN

Nr.	Veranstalter	Termine	Ort	Zusatz	max. Teiln.
501	Firmenintern Trainer:in Jiri Hlusek	22.10.2024 17:00-18:00 Uhr	SCHOCKletics Fitnessraum		10



SPINNING MARATHON

INHALT

Spinning gilt als eines der effektivsten Programme, um die Ausdauer zu trainieren und überschüssige Pfunde abzustrampeln – perfekt für Fitness und Gesundheit. Doch wie ist das Bike eigentlich von der Straße ins Fitnessstudio gekommen? Um sich auch im Winter seine Fitness und Ausdauer zu bewahren, ist Spinning eine hervorragende Alternative. Denn wer glaubt, Spinning sei nur etwas für Langweiler, der irrt gewaltig: Das Radeln auf der Stelle wird durch die Kombination aus Schwungscheibe und Freilauf zu einer echten Herausforderung. Sie haben Bock auf ein paar Stunden Schweiß und Spaß? Gute Musik, Bass sowie eine Lichtershow? Dann sind Sie bei diesem Spinning Marathon genau richtig.

METHODIK

Gemeinsames Workout

ZIELGRUPPE

Alle interessierten Mitarbeiter:innen

VORAUSSETZUNGEN

Grundkondition erforderlich

Bitte mitbringen:

- Sportsachen
- Handtuch

SEMINARDATEN

Nr.	Veranstalter	Termine	Ort	Zusatz	max. Teiln.
502	Firmenintern Trainer:in Jörg Raithmeier	20.09.2024 17:00-20:00 Uhr	SCHOCKletics Fitnessraum		12



DANCE FITNESS

INHALT

Dieses Tanz-Workout verbessert die Ausdauer, macht Ihren Körper beweglich und gelenkig, stärkt alle Muskelpartien und macht super viel Spaß. Die rhythmischen Dance Moves mit abwechslungsreicher, motivierender Musik fördern die Koordination und geben Ihnen ein ganz neues Körpergefühl. Dabei kann jede:r die Intensität der Bewegung selbst bestimmen.

METHODIK

Tanz Workout

ZIELGRUPPE

Alle interessierten Mitarbeiter:innen

VORAUSSETZUNGEN

Bitte mitbringen:

- Sportschuhe
- Sportbekleidung

SEMINARDATEN

Nr.	Veranstalter	Termine	Ort	Zusatz	max. Teiln.
503	VHS Regen Trainerin: Doris Pöschl	2 Termine 07.11.2024 14.11.2024 jeweils von 17:00-18:00 Uhr	ARBERLAND Haus Amtsgerichtstr. 6-8 94209 Regen		12



YOGA - EINE REISE ZUR DIR SELBST

INHALT

Beenden Sie ihren Tag mit Bewegung und Entspannung. Kommen Sie in sich selbst an, spüren Sie ihren Körper und lassen Sie ihre Gedanken ruhiger werden. Durch Körperübungen (Asanas) erspüren Sie ihren Tempel und bieten sich selbst den idealen Ausgleich für den Arbeitsalltag. Yoga ist Meditation in Bewegung und wirkt kräftigend auf den Körper, harmonisierend auf Geist und entspannend für die Seele.

Durch die regelmäßige Teilnahme an Yogastunden

- Stärken Sie ihren ganzen Körper
- Erhöhen Sie ihre Beweglichkeit
- Verbessern Sie ihre Gesundheit
- Tanken Sie neue Energie
- Lernen Sie, wie man sich bewusst entspannt

METHODIK

Yoga-Übungen begleitet von einer ausgebildeten Trainerin

ZIELGRUPPE

Alle interessierten Mitarbeiter:innen

VORAUSSETZUNGEN

Keine chronischen Erkrankungen oder körperliche Einschränkungen

SEMINARDATEN

Nr.	Veranstalter	Termine	Ort	Zusatz	max. Teiln.
504	KANANA WOID YOGA Trainerin: Jennifer Majer	6 Termine 05.06.2024 / 19.06.2024 26.06.2024 / 03.07.2024 10.07.2024 / 17.07.2024 jeweils 17:30 - 18:45 Uhr	SCHOCK Container Showroom		8



BURNOUT-PRÄVENTION UND STRESSABBAU

INHALT

Die „Burnout-Spirale“ erkennen - bevor es zu spät ist!

Wir alle müssen die Anforderungen des Alltags meistern.

Ärger und Sorgen, Zeitdruck, Stress und Frust im Berufs- und Privatleben gehen nicht spurlos an uns vorbei. Im Rahmen dieses Vortrags erhalten Sie Informationen zur Ursache, zu den körperlichen und seelischen Zusammenhängen, zu den Warnsignalen des Körpers und zum Verlauf der Erkrankung „Burnout-Syndrom“.

Inhalte und Ziele des Seminars:

- Was steckt hinter dem Begriff Burnout?
- Was genau ist Stress?
- Wie funktioniert Stressbewältigung?
- Stresskompetenz stärken und Stress langfristig bewältigen
- Vorstellung und gemeinsames Üben von kurz- und langfristigen Techniken für den aktiven Stressabbau
- Kurzfristige Entspannungsmethoden, für Büro und Alltag, Entspannungstechniken mit Langzeitwirkung, wie z.B. Progressive Muskelentspannung

METHODIK

Vortrag und Coaching

ZIELGRUPPE

Alle interessierten Mitarbeiter:innen

VORAUSSETZUNGEN

Keine

SEMINARDATEN

Nr.	Veranstalter	Termine	Ort	Zusatz	max. Teiln.
505	Semperwell Dozent:in: Dr. med. Josef Großkopf	Abstimmung der Termine erfolgt nach Eingang der Anmeldungen.	SCHOCK Container Showroom	100% der Schulungsstunden werden als Arbeitszeit angerechnet.	15





HEIMAT TRAILS TROPHY

Heimat Trails TROPHY

4 Landkreise – 8 Stationen – 1 Event

Lust unsere Heimat sportlich kennenzulernen?

Dann seien Sie Teil der Heimat Trails Trophy 2024 und erkunden Sie bis zu acht Stationen in vier Landkreisen.

Als Hauptsponsor unterstützen wir DAS Sportevent im Bayerischen Wald.

Veranstaltet vom Landkreis Freyung-Grafenau in Kooperation mit den Landkreisen Deggendorf und Regen können Sie im Zeitraum vom 1. Mai bis 17. September die schönsten Trails (Strecken) in den Disziplinen Laufen, Mountainbiken, Nordic Walking und E-Biken bestreiten.

Wie funktioniert die Heimat Trails Trophy?

Genießen Sie die Freiheit und erleben Sie die Natur wann Sie es möchten.

Gestartet wird nicht in der Menge, sondern individuell während des vorgegebenen Zeitraums – egal ob alleine, mit Freunden oder Kolleg:innen.

Um einen sportlichen Anreiz zu schaffen, messen Sie ihre Bestzeiten und brechen ihre persönlichen Rekorde.

Landen Sie im Lostopf und freuen Sie sich auf tolle Preise.

Weitere Informationen erhalten Sie per E-Mail und Monitore.

Stay tuned!



heimat
trails
TROPHY

1. Mai - 17. September 2024

**SPORT, SPASS
BEWEGUNG IM
BAYERISCHEN
WALD**



Bad Griesbach | Moos
01. bis 21. Mai

Hauzenberg | Freyung
01. bis 21. Juli

Bernried | Bodenmais
01. bis 21. Juni

Spiegelau | Viechtach
01. bis 17. September



TOURENSKIWANDERUNG ZUM GROSSEN ARBER

INHALT

Bei einer Tour durch den verschneiten Wald wandern Sie mit Tourenski den Arber hinauf. Nach dem verdienten Gipfelschnaps geht es in die gemütliche Schutzhütte, wo Sie sich bei einer warmen Mahlzeit und einem Getränk für die Abfahrt stärken können (ein Gericht und Getränk frei).

Benötigte Ausrüstung:

- Tourenskiausrüstung
- geeignete Winterbekleidung
- Stirnlampe
- evtl. kleiner Rucksack, Getränk, Wechselkleidung

METHODIK

Geführte Skitour

ZIELGRUPPE

Alle interessierten Mitarbeiter:innen

VORAUSSETZUNGEN

Keine

SEMINARDATEN

Nr.	Veranstalter	Termine	Ort	Zusatz	max. Teiln.
601	Firmenintern Tour-Guide: André Süß	Termin im Dezember nach Absprache	Genauere Informationen nach Anmeldung	Gerne dürfen Sie eine private Begleitperson anmelden (nur sofern noch Kapazitäten verfügbar).	10



8.000ER TOUR - VOM ECK ZUM GROSSEN ARBER

INHALT

8-Tausender Gipfel an einem Tag!

Wandern Sie gemeinsam eine der faszinierendsten, aber auch schweißtreibendsten Goldsteig-Etappen mit einer Länge von 16 km und 1.044 Höhenmetern. Der Start der Tour ist beim Berggasthof Eck, dann geht es weiter auf den Mühlriegel, Ödriegel, Schwarzeck, Reischflecksattel, Heugstatt, Enzian, Kleiner Arber und zum Schluss am Großen Arber. Auf der ganzen Strecke bieten sich Ihnen fantastische Aussichten, anstrengende Aufstiege, dazwischen immer mal wieder Abstiege, Gipfelkreuze, Waldwiesmarterl sowie Heidelbeersträucher.

Dauer ca. 6 Stunden.

Benötigte Ausrüstung:

- geeignete Wanderschuhe
- geeignete Wanderkleidung
- Sonnenschutz
- ausreichend Flüssigkeit

METHODIK

Geführte Wandertour und Einkehr

ZIELGRUPPE

Alle interessierten Mitarbeiter:innen

VORAUSSETZUNGEN

Gute Kondition erforderlich auf Grund Höhenmeter

SEMINARDATEN

Nr.	Veranstalter	Termine	Ort	Zusatz	max. Teiln.
602	Firmenintern Tour-Guide: André Süß	08.06.2024	Berggasthof Eck Eck 1 93747 Arrach	Gerne dürfen Sie eine private Begleitperson anmelden (nur sofern noch Kapazitäten verfügbar).	10



SCHOCK LAUF- UND WALKINGGRUPPE - VORBEREITUNG HEIMAT TRAILS

INHALT

SPORT, SPASS & BEWEGUNG IM BAYERISCHEN WALD

Egal ob alleine oder im Team – die Heimat Trails Trophy bringt Sie in Bewegung! In den Disziplinen Laufen, Walken, Biken und E-Biken können verschiedene Trails an unterschiedlichen Standorten in den Landkreisen Freyung-Grafenau, Passau, Regen und Deggendorf absolviert werden – wann Sie wollen und so oft Sie wollen! Sportmotivation ist vorprogrammiert, versprochen!

Sie möchten für die Heimat Trails Trophy 2024 bestens gewappnet sein und Kondition und Ausdauer verbessern? Dann sind Sie hier genau richtig! Der Start der Vorbereitung ist Mitte März. Nach Eingang der Anmeldungen werden Termine mit der Trainerin abgestimmt.

METHODIK

Regelmäßiges Lauf- und Walking-Training

ZIELGRUPPE

Alle interessierten Mitarbeiter:innen

VORAUSSETZUNGEN

Grundkondition erforderlich

SEMINARDATEN

Nr.	Veranstalter	Termine	Ort	Zusatz	max. Teiln.
603	Firmenintern Trainer:in Marion Süß	Abstimmung der Termine erfolgt nach Eingang der Anmeldungen	Regen		10

heimat trails



TROPHY





PRODUKTNEUHEITEN 2025

INHALT

Was gibt´s Neues in unserem Sortiment im kommenden Jahr 2025?

In dieser Veranstaltung informiert Sie das Produktmanagement über alle Neuheiten und wichtigen Änderungen rund um das Produktsortiment 2025.

- Produktneuheiten 2025 - Spülen, Armaturen und Zubehör
- Auslistungen
- Produktupdates
- Messeauftritt und Vertriebsstory
- Fragerunde

METHODIK

Präsentation und Austausch

ZIELGRUPPE

Alle interessierten Mitarbeiter:innen

Pflichtveranstaltung für alle Vertriebsmitarbeiter:innen

VORAUSSETZUNGEN

Keine

SEMINARDATEN

Nr.	Veranstalter	Termine	Ort	Zusatz	max. Teiln.
701	Firmenintern Referentin: Elisabeth Bauer	03.09.2024 09:00-11:00 Uhr oder 13:30-15:30 Uhr	SCHOCK Container Showroom	100% der Schulungs- stunden werden als Arbeitszeit angerechnet.	20



PRAKTISCHE DETAILSCHULUNG EINBAU UND AUFBAU ARMATUREN

INHALT

Wie wird eine Armatur fachgerecht montiert?

In dieser Veranstaltung informiert Sie das Produktmanagement, wie man eine Armatur schnell und richtig in eine Spüle einbaut.

- Armatureneinbau in der Praxis anhand von verschiedenen Modellen und unterschiedlichen Befestigungssets
- Unterschiede zwischen Festauslauf und ausziehbare Variante
- Überblick über die Informationen in der Montageanleitung
- Perlator- und Kartuschenwechsel
- Tipps zur Reinigung
- Fragerunde

METHODIK

Praxisschulung

ZIELGRUPPE

Alle interessierten Mitarbeiter:innen

Pflichtveranstaltung für alle Vertriebsmitarbeiter:innen

VORAUSSETZUNGEN

Keine

SEMINARDATEN

Nr.	Veranstalter	Termine	Ort	Zusatz	max. Teiln.
702	Firmenintern Referentin: Elisabeth Bauer	Wahlweise: 20.03.2024 18.06.2024 01.10.2024 12.12.2024 jeweils von 10:00-12:00 Uhr	SCHOCK Academy Raum	100% der Schulungsstunden werden als Arbeitszeit angerechnet.	8



WERKSFÜHRUNG IN REGEN ODER SEEBACH

INHALT

Wie entsteht eine SCHOCK Spüle?

Bei diesem Rundgang erhalten Sie Einblicke in den Entstehungsprozess unserer hochwertigen Spülen von der Rohstoffaufbereitung bis hin zum fertigen Produkt.

Außerdem bieten wir Ihnen einen Rundgang in unserem neuen Logistikzentrum in Seebach an, wo Sie sehen wie unsere Spülen verpackt werden um dann den Weg in Richtung Kunde anzutreten können.

METHODIK

Vortrag, Besichtigung und Austausch

ZIELGRUPPE

Alle interessierten Mitarbeiter:innen

VORAUSSETZUNGEN

Keine

SEMINARDATEN

Nr.	Veranstalter	Termine	Ort	Zusatz	max. Teiln.
703	Firmenintern: Referent:in Regen: Christian Hain Referent:in Seebach: Klaus Weinmann	Regen: 12.04.24 Seebach: 13.09.24 jeweils von 13:00-15:00 Uhr	Treffpunkt Regen: SCHOCK Container Showroom Treffpunkt Seebach: Pforte		10



corporate benefits

BESTE RABATTE FÜR MITARBEITER

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

wir freuen uns, Ihnen ein umfangreiches Programm mit vielfältigen Preisnachlässen zur Verfügung stellen zu können. Als Mitarbeiter erhalten Sie dauerhafte Vergünstigungen auf Produkte namhafter Anbieter.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit den Mitarbeiterangeboten.

- 1 Rufen Sie die Plattform auf:
<https://schock.mitarbeiterangebote.de>
- 2 Einmalige Registrierung mittels privater E-Mail-Adresse
- 3 Einloggen und sofort attraktive Angebote wahrnehmen
- 4 Downloaden der App 

IHRE VORTEILE

- ✓ Dauerhafte Preisnachlässe
z.B. auf Reisen, Mode, Technik,
Mobilfunk u.v.m.
- ✓ Zugriff auf Angebote von über
800 Top-Markenanbietern von
zu Hause und unterwegs
- ✓ Monatliche Erweiterung des
Angebots



bis zu
35% SPORT

bis zu
80% MODE

bis zu
65% TECHNIK

bis zu
60% FREIZEIT



SONY SAMSUNG

LANCÔME PARIS Gillette

adidas Apple new balance

BRAUN T-Mobile

zalando CASIO

sky ABOUT YOU® Nike



ALPAKA WANDERUNG

INHALT

Auf Wanderschaft mit Alpakas und Lamas in wunderschöner hügeliger Landschaft - das ist ein ganz besonderes Erlebnis für Jung und Alt - Wellness für die Seele!

Wandern mit den Alpakas heißt, sich auf die Tiere und unsere Umwelt einzulassen. Nach einer kurzen Unterweisung, wie man mit den Tieren umgeht und auf was wir bei einer Wanderung achten müssen, gehen wir auf die Reise. Danach mischen wir uns mitten unter die Herde. Hier können Sie sich noch weiter über die aufregende Geschichte und das Leben der Alpakas in unseren Gefilden informieren. Außerdem gibt es im Anschluss an die Wanderung noch eine gemeinsame Brotzeit.

Dauer: ca. 2 Stunden

METHODIK

Gemeinsame Wanderung

ZIELGRUPPE

Alle interessierten Mitarbeiter:innen

VORAUSSETZUNGEN

Keine

SEMINARDATEN

Nr.	Veranstalter	Termine	Ort	Zusatz	max. Teiln.
801	Arberland-Alpakas Frauenau	05.07.2024 13:00-17:00 Uhr	Oberfrauenau 1, 94258 Frauenau	Gerne dürfen Sie eine private Begleitperson anmelden (nur sofern noch Kapazitäten verfügbar).	10



BESICHTIGUNG DER BIER- UND EISKELLER IN REGEN

INHALT

Die historische „Regener Unterwelt“ besteht sage und schreibe aus 25 Bier- und Eiskellern, von denen acht Keller aktuell noch zugänglich sind. Etwa 300 Jahre sind die Gewölbekeller alt, kunstvoll gemauert aus dem „Regenbühl-Gneis“, einer Gesteinsart, die es nur in Regen gibt.

Bei dieser Führung erfahren Sie mehr über die historische „Regener Unterwelt“ sowie über die Geschichte der Bier- und Eiskeller.

Zum Abschluss der Führung werden noch Getränke und Brezen serviert.

METHODIK

Führung und gemeinsame Brotzeit

ZIELGRUPPE

Alle interessierten Mitarbeiter:innen

VORAUSSETZUNGEN

Keine

SEMINARDATEN

Nr.	Veranstalter	Termine	Ort	Zusatz	max. Teiln.
802	VHS Regen Dozent:in: Sigrid Schiller-Bauer	09.08.2024 13:00-15:00 Uhr	Niederbayerisches Landwirtschafts- museum, Regen	Gerne dürfen Sie eine private Begleitperson anmelden (nur sofern noch Kapazitäten verfügbar).	15



VERANSTALTUNGSKALENDER

MÄRZ

Telefontraining - professionell und souverän telefonieren	08.03.2024
SCHOCK Lauf- und Walkinggruppe - Vorbereitung Heimat Trails	Ab Mitte März
Praktische Detailschulung Einbau und Aufbau Armaturen	20.03.2024

APRIL

Business English	08.04.2024 / 11.04.2024 / 15.04.2024
Werksführung Regen	12.04.2024
Boarsich BBQ	26.04.2024

MAI

Power Point - Was es alles kann!	07.05.2024
Backen wie Oma - Klassiker aus Omas Backstube	24.05.2024

JUNI

Yoga - Eine Reise zu Dir selbst	05.06.2024 / 19.06.2024 26.06.2024 / 03.07.2024 10.07.2024 / 17.07.2024
SCHOCK Bienen - Mitmach-Honigauslese	Freitag
8.000er Tour - Vom Eck zum Großen Arber	08.06.2024
Praktische Detailschulung Einbau und Aufbau Armaturen	18.06.2024

JULI

Alpaka Wanderung	05.07.2024
Zero Waste Kochkurs	19.07.2024



AUGUST

Besichtigung Bier- und Eiskeller in Regen 09.08.2024

SEPTEMBER

Produktneuheiten 2025 03.09.2024

Werksführung Seebach 13.09.2024

Spinning Marathon 20.09.2024

OKTOBER

Praktische Detailschulung Einbau und Aufbau Armaturen 01.10.2024

Excel Aufbaukurs 08.10.2024 / 10.10.2024

15.10.2024 / 17.10.2024

Bäume & Sträucher richtig schneiden 11.10.2024

Einweisung SCHOCKletics 22.10.2024

NOVEMBER

Dance Fitness 07.11.2024 / 14.11.2024

Excel Workshop - Pivot Tabellen 26.11.2024 / 28.11.2024

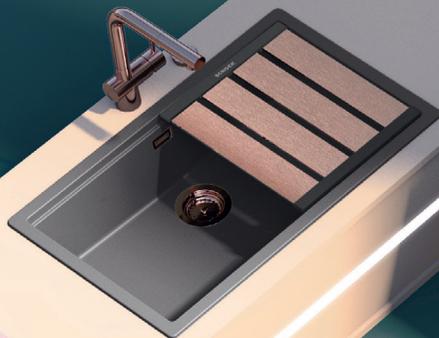
DEZEMBER

Praktische Detailschulung Einbau und Aufbau Armaturen 12.12.2024

OFFEN

Burnout-Prävention und Stressabbau offen

Heimat Trails Trophy Mai - Oktober



Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Simone Altmann

s.altmann@schock.de

09921 600 -225

Schulungen & Veranstaltungen

Christina Probst

c.probst@schock.de

09921 600 -236

Gesundheit & Wohlbefinden



Schock GmbH

Hofbauerstraße 1
94209 Regen
www.schock.de