

ÖKONOMISCHER UMGANG MIT ANFORDERUNGEN

Wie Unternehmen von Spitzensportlern profitieren können

Zwischen Spitzensportlern und Mitarbeitern in einem Unternehmen gibt es viele Parallelen im Umgang mit mental anspruchsvollen Situationen. Zum Beispiel der Erwartungsdruck, die Nichtwiederholbarkeit, die Konsequenzen bei Niederlagen und hohen Zielvorgaben.

Im Spitzensport hat sich mentales Training als fixe Größe etabliert. Und genau von diesen Techniken können auch Unternehmen und Mitarbeiter profitieren.

- Ökonomischer Umgang mit Stress
- Nutzung der eigenen Ressourcen
- Der Körper als das wichtigste Kapital
- Effiziente Pausen Nutzung
- Ausgewogene Balance zwischen Anspannung und Entspannung
- Effizientes Zeitmanagement
- Erarbeitung von Arbeitsritualen
- Umgang mit äußeren, nicht veränderbaren, Umständen

Bei allen mentalen Techniken steht die praktische Anwendung im Vordergrund. Nachhaltigkeit ist das Ziel!

Empfohlenes Format:

- 2-Stunden Workshop zum Kennenlernen
- 1 oder 2-Tages Workshop

Leitung: Wolfgang Seidl, MBA

Akad. Mentalcoach, dipl. Lebens- und Sozialberater, HUNA-Berater (nach Dr. Stelzl),
MBA für Internationales Management