

## **„Peak-performance just in time“ - Optimaler Einsatz der eigenen Ressourcen durch Mentales Training**

### **Workshop für Führungskräfte (3 Tage plus 2 Stunden Einzelcoaching für jede/n Teilnehmer/in)**

In Zeiten globalen Wettbewerbs wächst der Druck auf Unternehmen und damit auch auf deren Führungskräfte ständig.

Wie von Hochleistungssportlern wird von Führungskräften erwartet, dass sie im entscheidenden Moment Höchstleistungen erzielen und ihre Energie und ihre Ressourcen effektiv und erfolgreich einsetzen. Vorhandenes Potential, Fähigkeiten und Kenntnisse nützen nichts, wenn sie dann, wenn's darauf ankommt, nicht verfügbar sind. (Im Hochleistungssport nennt man solche Sportler „Trainings-Weltmeister“.)

Diese Entwicklung kann man bedauern und sich resigniert in die Komfortzone zurückziehen, oder aber sich der Herausforderung stellen und Mittel und Wege finden, erfolgreich zu sein und gleichzeitig ökonomisch mit den eigenen Ressourcen umzugehen.

Dieser Workshop will dabei helfen, eine der individuellen Lebenssituation, den eigenen Möglichkeiten und den beruflichen Anforderungen angepasste Strategie zu entwickeln und geeignete Werkzeuge zu schmieden.

Themen im Einzelnen sind:

- Eine klare und tragfähige innere Ausrichtung finden.
- Zugang zu den eigenen, teilweise verborgenen Ressourcen bekommen.
- Schnell gute und tragfähige Entscheidungen treffen.
- Kreative Potentiale heben.
- Sich optimal auf Herausforderungen jenseits der Alltagsroutine vorbereiten.
- Sich innerlich ganz auf Zielerreichung ausrichten.
- Wirkungsvoll den Eigenzustand an die Erfordernisse der Aufgabe anpassen, Stresswirkungen dämpfen und Energie mobilisieren können.

Die Schwerpunkte werden jeweils entsprechend den Bedürfnissen und Wünschen der Teilnehmer/innen gesetzt.

Nach dem Workshop werden in jeweils zwei Stunden Einzelcoaching die im Praxistransfer aufgetretenen Fragen geklärt und Anpassungen an die individuellen Bedürfnisse vorgenommen.

Darüber hinaus können bei Bedarf in Einzelarbeit innere Erfolgsblockaden identifiziert und aufgelöst werden.

Hinweis:

Eine gute und solide Basis für den Erfolg wäre die vorherige Teilnahme am Workshop „Charge your battery – Stressbewältigung und Leistungssteigerung für Führungskräfte“. Dies ist jedoch nicht Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Workshop.

Trainer: Dr. Michael Mettner