

Work-Life-Balance

Karriere, Leistung, Leben
4 Tage, die in der Tiefe wirken

Das Angebot

Die Situation

Die Führungskräfte in Ihrem Haus sind hochmotiviert und bringen das Unternehmen durch Ihre Leistungsfähigkeit und Kompetenz stetig voran.

Dies fordert ein Höchstmass an Flexibilität, Leistungsbereitschaft und Belastbarkeit angesichts hochgesteckter Ziele, an denen Ihre Führungskräfte mit Begeisterung arbeiten.

Um die Leistungsfähigkeit Ihrer Leistungsträger zu erhalten, eröffnen Sie diesen die Möglichkeit, die eigene Person, die Aufgabe und die langfristige Entwicklung in Karriere und im Privaten grundsätzlich zu betrachten und Bewusstsein für die Rahmenbedingungen zu entwickeln.

Die Ziele des Trainings

Die Teilnehmer ...

- 🎯 reflektieren ihre Ziele, ihre Aufgabe und langfristige Entwicklung in Karriere und Lebensgestaltung
- 🎯 kennen die wesentlichen Gestaltungsbereiche für nachhaltige Leistungsentwicklung und Lebensfreude
- 🎯 definieren Lernfelder und Entwicklungsbedarf in wesentlichen Bereichen ihrer persönlichen und der Teamperformance (Balance verschiedener Bereiche des Wachstums und der persönlichen wie beruflichen Entwicklung, körperliche und mentale Fitness)
- 🎯 planen die nachhaltige Umsetzung zielführender Massnahmen im Verhalten für sich und in Kooperation mit anderem im Team

Die Trainingsinhalte

Karriere- und Leistungsentwicklung - Erfolgsfaktoren - ein Balancemodell - Status und Lernfelder

Georg Pfreimer Dipl. oec. (Managementtrainer, Berater, Coach)

- "Work-Life-Balance" – ein Modell zur bewussten Steuerung beruflichen Erfolgs und persönlicher Entwicklung (individuelle Analyse, Bewertung, Entwicklungspfade)
- Stress – „Statussymbol“?, Leistungsbremse?, Risikofaktor? – Grundlagen und Handhabung (Übungen, Tools)
- mentales Management
- ...



Beweglichkeit - Statik - Koordination - Herz-Kreislauf-System -

Siegfried Hornikel (Physiotherapeut, Sportlehrer, Heipraktiker, manueller Therapeut)

- Erhebung eines ausführlichen persönlichen Profils anhand eines „Eckdaten-Fragebogens“ zur körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit (Orthopädie, Lebensweise und Ernährung, Stressverhalten...) vor dem Training
- Physiologischer Status und Entwicklungspotenziale
- Erstellen eines ausführlichen individuellen Status der orthopädischen Situation, deren Bedeutung und konkrete langfristiger Handlungsempfehlungen
- Individueller Physis-Check auf den Ebenen Ausdauer/Beweglichkeit/Koordination
- Ganzkörperdiagnostik zur Ermittlung und Bewusstmachung der Ist- und Soll-Situation von Risikofaktoren incl. Konkreter Handlungsempfehlungen
- Übungen und Programme zum Erhalt, zur Entwicklung und Optimierung körperlicher Leistungsfähigkeit (u.a. Prophylaxe von Wirbelsäulenüberlastungen, muskuläre und orthopädische Trainingsprogramme)



Ernährung - Energie - Performance

Volker Kaufmann (NLP Coach, Ernährungs- und Meditationstrainer)

- 🌐 Das Sympathikus- (Leistung-) und das Parasympathikus- (Regeneration-) system - Einflüsse der Ernährung
- 🌐 Nahrung für den Geist - Nahrung für den Körper
- 🌐 Energiestoffwechsel, Speichersysteme und
- 🌐 Ernährungsstrategien - kritische Würdigung von Diäten, Strategien unter verschiedenen Rahmenbedingungen (u.a. Reisen, Verhandlungen, Sport)
- 🌐 Die individuelle Ernährungssituation - Defizite, Modifikation, Planung



Praxisfeld „Reflect - Relax - React“

Stefan Jenuwein (Dipl. Sportlehrer, Team- und Outdoortrainer)

- 🌐 „Reflect“ - „Solo“: eine Nacht draußen alleine mit sich und den Fragen, auf die es ankommt.
- 🌐 „Relax“, aber richtig - das Konzept „Sauna“
- 🌐 „React“ - das optimale Training; Trainingssteuerung auf Basis des individuell erhobenen Status, Sport, der überall und immer funktioniert (Hintergrund: Reisetätigkeit)
- 🌐 Team-Spirit - Team pur - das „Fast-Unmögliche“ realisieren



Rahmendaten

Dauer des Trainings	3,5 Tage
Ort/Location	Raum Garmisch-Partenkirchen
unsere Partnerhotels	Schloss Elmau (www.schloss-elmau.de), Hotel „Das Kranzbach“ (www.daskranzbach.de)
Termin	n.V.
Investition	n.V.