



Personal Performance Program

Mental stark im Beruf

Dieses Programm ist speziell auf Führungskräfte, Projektleiter/-innen und Berufstätige mit hoher Arbeitsbelastung ausgerichtet. Es unterstützt die Teilnehmenden dabei, ihr Leistungspotenzial gezielt zu nutzen und selbstverantwortlich und gesundheitsorientiert zu leben.

Ziele

- Sie lernen bewährte Strategien aus dem Spitzensport kennen, welche Ihre mentale Stärke fördern
- Sie lernen Ihr Denken gezielt zu steuern und verstehen mentale Denk- und Wahrnehmungs-Prozesse
- Sie lernen schnell wirksame und lang anhaltende Entspannungstechniken
- Sie kennen Methoden und Techniken, die Sie einfach in den Alltag umsetzen können

Module

A. Intensivseminar – 1½ Tage

Geplante Programm-Schwerpunkte

- **Persönliche Ressourcenbilanz**
 - Evaluation der Energietreiber und Energieräuber
 - Persönliche Stärken- und Leistungsbilanz
- **Mentale Stärke**
 - Winner-Thesen aus dem Spitzensport inkl. Transfer in den Berufsalltag
 - Outdoor-Bogenschienen
 - Mentale Stärke im Beruf – klar denken, stark handeln
 - Innerer «Schweinehund» überwinden
- **Stressmanagement**
 - Stressprävention und Strategien bei akutem Stressempfinden
- **Bewegung und Sport**
 - Zusammenhang: Sport und mentale Stärke
 - Nordic Walking – Einführung
 - Früh-Gym

- **Entscheidungstechnik «Change-Love-Leave» Modell**
 - Selbstverantwortlich und bewusst entscheiden
- **Gelassenheit und innere Ruhe**
- **Persönliche Ziele**
 - Vorbereitung für go21go Praxistransfer-Programm
- **Individuelles Coaching**
 - Einzelcoachings nach Bedarf

B. Praxistransfer Programm go21go

Damit Sie das Erlernte in der Praxis erfolgreich und nachhaltig umsetzen können, absolvieren Sie nach dem Seminar das Praxistransfer-Programm go21go. Auf der Online Plattform setzen Sie sich individuelle Ziele, halten 21 Tage lang Ihre Erfolge mit einer einfachen Bewertung fest, können sich mit Ihren Teamkollegen austauschen und profitieren von vielen weiteren nützlichen Tipps rund um die Seminarthemen. Zeitaufwand: wenige Minuten.

Personal Performance Program

Mental stark im Beruf

Zielgruppe

Führungskräfte, Projektleiter-/innen, High Potentials und Berufstätige mit hoher Belastungsintensität.

Teilnehmeranzahl: ab 8 bis max. 16 Personen

Referenten



Markus Renevey

Betriebsökonom FH, Executive Master of Coaching (MAS/FHNW), Geschäftsführender Partner von The Talk Company GmbH, Zürich. Systemischer Coach von Führungskräften und Spitzensportlern. Spezialisiert auf mündliche Kommunikation, Auftrittskompetenz, mentale Stärke, Life Balance, Selbstmanagement und gesundheits- und leistungsorientierte Führung. Mitglied bei der International Coaching Federation ICF und der Schweizerischen Arbeitsgruppe für Sportpsychologie SASP.



Jörg Wetzel

Fachpsychologe für Sportpsychologie FSP und als solcher für Dutzende von Spitzenteams und Einzelsportler tätig. Ausserdem beratender Sportpsychologe an der Eidgenössischen Hochschule für Sport, Olympiapsychologe, Referent bei der Swiss Olympic Association sowie beim Bundesamt für Sport (BASPO). Autor des Buches «Gold – Mental stark zur Bestleistung». Inhaber der Firma Sportpsychologie und Coaching Jörg Wetzel.