



Power & Relax: Personal Performance Program

Stark und gesund im Beruf

Power & Relax ist ein speziell auf Führungskräfte, Projektleiter/-innen und Berufstätige mit hoher Arbeitsbelastung ausgerichtetes Programm. Es stärkt das eigene Leistungspotenzial, die Gesundheit und die Fähigkeiten, mental stark zu sein sowie bewusst und weitsichtig zu denken und zu handeln.

Ziele

- Sie kennen die zentralen leistungs- und gesundheitsfördernden Faktoren im beruflichen Kontext
- Sie lernen bewährte Strategien aus dem Spitzensport kennen, welche die mentale Stärke fördern
- Sie setzen sich auseinander mit den Schwerpunktthemen: Life Balance & Selbstmanagement, Erholung & Mentale Stärke sowie Bewegung & Ernährung
- Sie lernen schnell wirksame und lang anhaltende Entspannungstechniken kennen
- Sie sind motiviert, das Erlernete in der Praxis gezielt und erfolgreich umzusetzen

Module

A. Intensivseminar mit Jörg Wetzel und Markus Renevey (2 Tage)

Als Vorbereitung erhalten die Teilnehmenden einen Fragebogen, mit dem sie ihre persönliche Energiebilanz erstellen.

Schwerpunkte

- Kurzinputs zu den Schwerpunktthemen
- Persönliche Ressourcenbilanz
- Mentale Stärke im Beruf
- Effektives Selbstmanagement
- Bewegung und Ernährung
- Outdoor Bogenschiessen
- Früh-Gym und Einführung ins Nordic Walking
- Schnell wirkende Entspannungsübungen
- Persönliche Ziele
- Auf Wunsch individuelles Coaching

B. Follow-up mit Dave Dollé und Markus Renevey (1/2 Tag)

Nach der Umsetzungsphase erhalten die Teilnehmenden individuelle Fitness-Tipps sowie vertiefte Antworten auf Fragen zum eigenen Bewegungs-, Erholungs- und Ernährungsverhalten – und dies im Personal Training Studio von Dave Dollé an zentraler Lage beim HB Zürich.

Power & Relax: Personal Performance Program

Stark und gesund im Beruf

Zielgruppe

Führungskräfte, Projektleiter-/innen, High Potentials und Berufstätige mit erhöhter Belastung

Teilnehmeranzahl: ab 8 bis max. 16 Personen

Praxistransfer

In unseren Trainings legen wir grossen Wert auf kurze, leicht umsetzbare Fachinputs, das gemeinsame Erarbeiten von Inhalten, praxisnahe Simulationen, Best Practice, Erfahrungsaustausch sowie das Erlernen und gleichzeitige Anwenden von Techniken für den erfolgreichen Praxistransfer.

Trainerteam



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.



Dave Dollé

Gründer und Leiter der Davedollé pure training GmbH, Fitness-Experte Modul C, Ex Baseballer, Fussballer und Leichtathlet sowie Schweizer Meister im Sprint 100m (10.16 Sek). Dave Dollé ist heute tätig als Personaltrainer und Referent für verschiedene Unternehmen und Organisationen. Er ist diplomierter Wellnesstrainer, Pilates mat Class Trainer, Metabolic Experte und verfügt über ein Golf Handicap von 5.

Das Power & Relax Programm eignet sich besonders als interne Weiterbildung für Teams, Gruppen und Abteilungen. Gerne berücksichtigen wir auch Ihre Bedürfnisse hinsichtlich erwünschter Impulse in der Teamentwicklung.