

Spitzenleistung im Job mit Techniken aus dem Profisport



ERFOLG
ist kein Zufall!

Die Top-Themen:

- Die eigenen Kernkompetenzen erarbeiten und einsetzen
- Mentale Stärke wie ein Spitzensportler erlernen
- Professionalität durch zielgerichtete Vorbereitung erreichen
- Erfolgsstrategie Fehlerkultur: Aus dem Profisport lernen
- Was unsere Leistungsfähigkeit limitiert und wie damit umgehen
- Energiemanagement und Hormone als Schlüssel zum Erfolg

Erfolge kommen nicht von ungefähr: Das gilt im Sport wie im Beruf!

Ihre Seminarleitung

Dipl.-Ing. René Göldner, Business Coach, Projektmanager, Spitzensportler, Bonn



SCAN ME

Allgemeine Informationen

Zielsetzung

Egal, ob Hobbysport oder Olympia: Sieger, Spitzenleistungen und Überraschungserfolge verblüffen und sind doch kein Zufall. Erfolge kommen nicht von ungefähr. Das gilt im Sport und Beruf!

Das Wissen um die eigenen Kernkompetenzen gepaart mit mentaler Stärke und klarer Zielsetzung sind nicht nur wichtige Bestandteile für Erfolg im Spitzensport, sondern lassen sich fast vollständig auf den Beruf übertragen.

Sowohl im Beruf als auch im Sport, bei dem es permanent um Verbesserung, Energiebereitstellung und Fokussierung geht, spiegelt sich ein Mangel dessen sofort im Ergebnis wider. „Gewonnen und verloren wird zwischen den Ohren“ beschreibt die Wichtigkeit der mentalen Verfassung im Hinblick auf Zielsetzung und entsprechender Fokussierung, unabhängig wie groß das Ziel ist.

In diesem Seminar werden Vorgehensweisen von Spitzensportlern in den beruflichen Alltag übertragen. Sie erhalten einen tiefen Einblick in Mitteln und Methoden, die Sie in Ihrer täglichen Arbeit und darüber hinaus unterstützen werden, um außergewöhnliche Leistungen zu bringen und dabei langfristig Zufriedenheit zu erlangen.

Agieren wie ein Spitzensportler bedeutet: Weniger Umwege auf Ihrem Weg zum Ziel!

Dabei sind Themen wie Energieverbrauch / -zuführung sowie Hormonausschüttung nicht nur für den Profisportler extrem wichtig.

Zielgruppe

- Alle, die ihre Performance steigern wollen und mehr über sich selbst erfahren wollen

Als Inhouse-Seminar und Online (2 Tage)

Dieses Seminar können Sie als firmeninterne Schulung im Präsenz- sowie im online Format buchen.

Gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot.



Seminarleitung

Dipl.-Ing. René Göldner, Business Coach, Projektmanager, Spitzensportler

René Göldner ist Ingenieur mit einer amerikanischen PMP-Ausbildung und hat weltweit Großprojekte für unterschiedliche Industrie- und Finanzbranchen, darunter ein internationales Projekt für die Bundeswehr, geleitet. Parallel dazu ist er seit 2010 Dozent an der Hochschule. Seit 2017 begleitet er Führungskräfte aus mittelständischen Unternehmen und DAX-Konzernen auf Ihrem Weg zur nachhaltigen Führung. Dabei liegt sein Fokus auf Methodiken in der Zusammenarbeit und der Optimierung von Projekten mit Hilfe Agilität.

Gleichzeitig ist er Triathlon-Spitzensportler mit internationalen Erfolgen, u.a. Ironman WM-Teilnahme Hawaii, deutscher Marathon Meister im Team 2018 sowie zahlreichen Mehr-Tages-Langstreckenrennen im Berglauf.

Als Systemischer Coach verfolgt er einen ganzheitlichen Ansatz und arbeitet ziel- und ergebnisorientiert.

Warum Sie dieses Seminar besuchen sollten

1. Sie lernen Werkzeuge und Methoden aus dem Spitzensport kennen und erhöhen Ihre mentale Stärke.
2. Nach dem Seminar kennen Sie Ihre Kern-Kompetenzen und Werte, um künftig Ziele ohne Umwege zu erreichen.
3. Sie optimieren Ihren Zielfokus, stellen die richtigen Fragen und sparen wertvolle Ressourcen.
4. Sie optimieren Ihren Umgang mit Fehlern und machen diese künftig für sich nutzbar.