



Modulares FirmenCoaching

Wer heute einen guten „Job“ machen möchte, muss Leistung erbringen und Erfolge erzielen, Herausforderungen annehmen und Druck aushalten. Wer dabei auch noch glücklich und gesund sein will, braucht Ausgleich, einen starken Körper und Gelassenheit. Körperlich fit, mental stark und erfolgreich im Beruf und im Alltag – das eine gibt es auf Dauer nicht ohne das andere. Es gilt, die eigenen Ressourcen zu pflegen und zu trainieren, das eigene Leistungspotenzial voll auszuschöpfen, damit ein ausbalanciertes und erfolgreiches Leben geführt werden kann.

- Zielpublikum:** Wir sprechen Firmen und Personen an, die an einem ganzheitlichen, gesundheitsorientierten Ansatz für mehr Spass an der Leistung und mehr Freude am Erfolg interessiert sind. Der aktuelle Wissens- und Erfahrungsstand spielt dabei keine Rolle.
- Inhalt:** Die Seminarreihe basiert auf dem Konzept **lebensstark-kopfstark-leistungsstark**. Dabei wird Wissen auf den beiden Ebenen – psychisch und physisch – aktualisiert und vervollständigt. Konsequenzen verschiedener Verhaltensmuster werden erarbeitet und aufgezeigt. Hindernisse bei der Verhaltensänderung und/oder – aufrechterhaltung werden thematisiert und Bewältigungsstrategien definiert. Ein persönliches Commitment, das einen individuellen Umsetzungsplan für individuelle Ziele und ein einfaches Kontrollsystem beinhaltet, sichert den langfristigen Umsetzungserfolg.
- Methodik:** Auf der Grundlage von Wissen, das in einfach verständlichen Worten, bildlich und mit Beispielen und Analogien vermittelt wird, zeigen wir Werkzeuge, Strategien und Methoden auf, die Verhalten nachhaltig ändern und/oder aufrecht erhalten. Wissen soll umgesetzt, ge- und erlebt werden. Nur so können Ziele erreicht und Erfolge erzielt werden.
- Ziel:** Die Teilnehmer werden sich der Wirksamkeit und Abhängigkeit der drei Ebenen der Leistungs- & Erfolgsbalance bewusst und gelangen zu der Überzeugung, dass nur eine angemessene, ausgeglichene Stärkung der psychischen sowie der physischen Ebene zu mehr Gesundheit, mehr Leistungsfähigkeit, mehr Erfolg und somit zu mehr Spass und Freude im Alltag und im Beruf führen kann. Die Teilnehmer erleben Wirkungen und Auswirkungen dieser drei Ebenen direkt und werden fortan nicht mehr nur wissen, sondern tun.
- Seminaraufbau:** Modular
- Seminarleiter:** Claudio Ciochi, Claudia Widmer
- Kosten:** auf Anfrage