LEISTUNG GESUND ENTWICKELN

Impulse aus dem Spitzensport

sportpsychologie
münchen

Leistung gesund entwickeln

in Kooperation mit

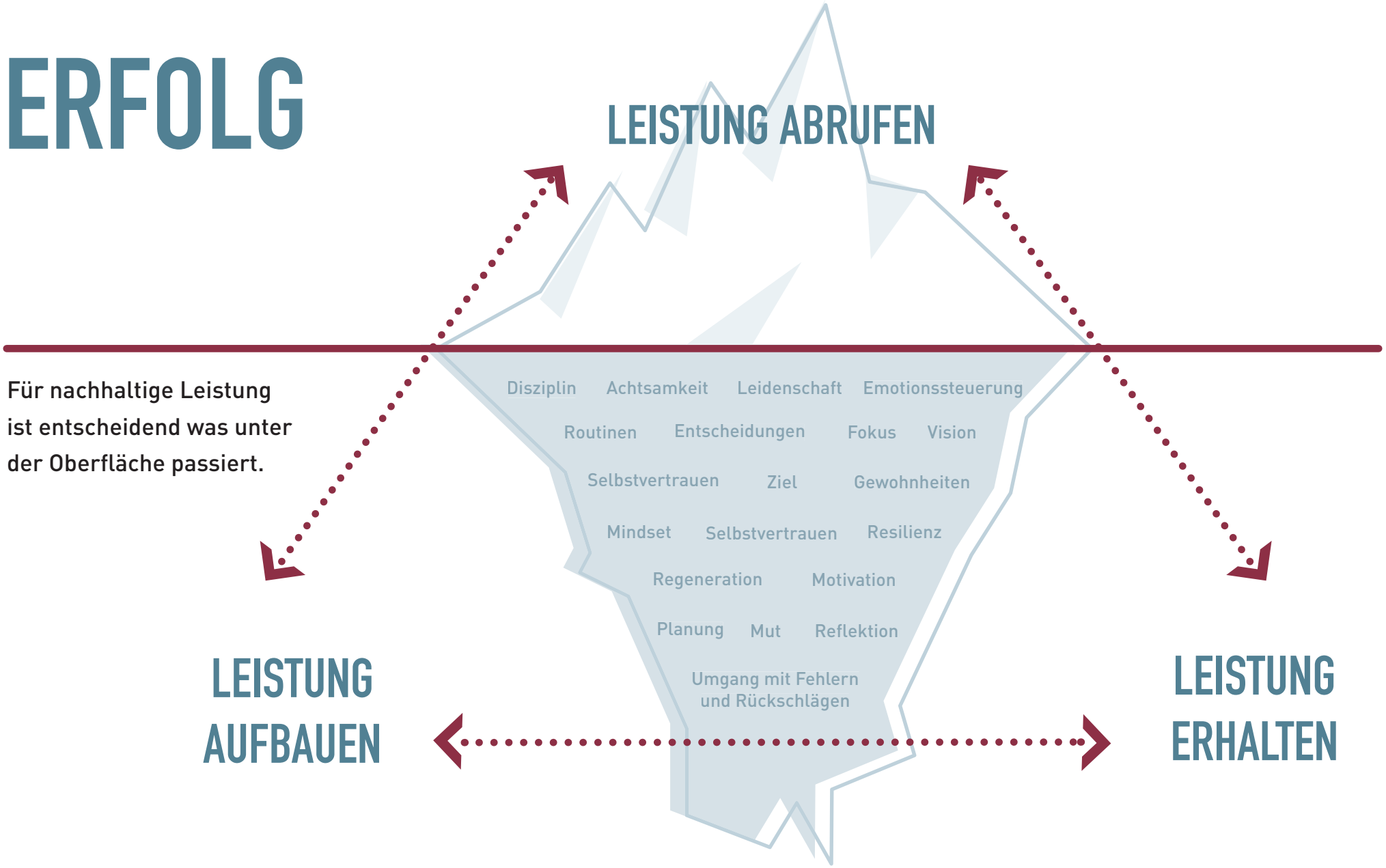
MARKUS DRAEGER

TRAINING BILDET DIE BASIS FÜR LEISTUNG

- Im Impulsvortrag erfahren die TeilnehmerInnen von einer Spitzensportlerin oder einem Spitzensportler, was hinter den sichtbaren Erfolgen steht.
- Um erfolgreich zu sein braucht man fachliches Knowhow & mentale Strategien.
- SpitzensportlerInnen setzen Mentales Training seit Jahren zielgerichtet ein, um den „Faktor Kopf“ nicht dem Zufall zu überlassen.
- Mentales Training kann von allen angewandt werden, die Leistung auf den Punkt bringen und dabei gesund bleiben wollen.

» ERFOLGE SIND NUR
DIE SPITZE DES EISBERGS «

ERFOLG



Für nachhaltige Leistung ist entscheidend was unter der Oberfläche passiert.

ERFOLGSFAKTOREN AUS DEM SPITZENSPORT – WORKSHOPS FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

In einer Kombination aus inspirierendem Vortrag und einem darauf aufbauenden Workshop werden Impulse aus dem Spitzensport für Führungskräfte und MitarbeiterInnen präsentiert.

- Im **Impulsvortrag** erfahren die Teilnehmer von einem Spitzensportler, was hinter den sichtbaren Erfolgen steht.
- Im **Workshop** werden diese Impulse durch zwei Moderatoren vertieft, ausgearbeitet und mit Übungen erlebbar gemacht.
- Die TeilnehmerInnen lernen, wie Leistungsfähigkeit aufgebaut, erhalten und abgerufen werden kann.

ABLAUF

IMPULS

durch eine*n erfolgreiche*n LeistungssportlerIn

HIGH PERFORMANCE WORKSHOP

durch zwei Moderatoren, deren Schwerpunkte aus Sport und Wirtschaft sich ideal ergänzen

LEISTUNG:

1. AUFBAUEN

Selbstklärung
Motivation & Ziele
Visualisieren

2. ABRUFEN

Fokus & Gelassenheit
Rituale & Routinen
Selbstvertrauen

3. ERHALTEN

Tankanzeige
Energieverbrauch
Auftanken

LEISTUNG AUFBAUEN

Photo: unsplash by Victor Freitas

Das konsequente Verfolgen selbstgesteckter Ziele und eine gute Selbstkenntnis sind der Schlüssel, um Leistung langfristig aufzubauen.

Selbstklärung:
Meine inneren Antreiber
Mindset-Check
Rahmenbedingungen für Leistung

Motivation & Ziele:
Meine Vision
Ziele setzen, die inspirieren
Willensstark Ziele verfolgen

Visualisieren:
Die Kraft der Vorstellung
Innere Bilder zielgerichtet einsetzen
Gut Vorbereitet durch Vorstellungen

LEISTUNG ABRUFEN

Photo: DEB / Viscompark

Um stabile Leistungen zu erzielen, müssen erworbene Fertigkeiten auch unter Druck abgerufen werden.

Fokus & Gelassenheit:
Fokus auf relevante Ziele
Aufmerksamkeitssteuerung
Achtsam im Moment

Rituale & Routinen:
Fokus ist ein Zustand
Meine mentale Vorbereitung zur Spitzenleistung
Vertrauen & Kontrolle

Selbstvertrauen:
Vom Selbstbewusstsein zum Selbstvertrauen
Die inneren Stimmen steuern
Stärken stärken

LEISTUNG ERHALTEN

Photo: Hendrik Schulze Kalthoff

Um dauerhaft hohe Qualität gewährleisten zu können, ist zentral zu verstehen, dass Leistungsfähigkeit eine Ressource ist, die langfristig und nachhaltig entwickelt werden muss.

Tankanzeige:
Achtsame Selbstwahrnehmung
Meine Warnlampen
Balance: Erholung und Belastung

Energieverbrauch:
Energiefresser identifizieren
Verbrauch steuern
Eco-Modus

Auftanken:
Schlaf
Ernährung
Körperliche Erholung
Mentale Erholung

DAS TEAM

DR. TOM-NICOLAS KOSSAK

Ausbildung: Diplom-Psychologe / Systemischer Therapeut (SG) / Sportpsychologe (asp)

Erfahrung:

- Sportpsychologe u.a. des Deutschen Skiverbands und Deutschen Eishockey-Bunds
- Mentaltraining für Mediziner Führungskräftecoaching in den Bereichen Stressmanagement und Selbstführung

Kontakt:

m. tk@sportpsychologie-muc.de
t. +49 179 41 57 228
w. www.sportpsychologie-muc.de

DR. KAI ENGBERT

Diplom-Psychologe / Approbierter Psychotherapeut (VT) / Sportpsychologe (asp)

- Als Sportpsychologe bei den letzten 5 Olympischen Spielen Mitglied der deutschen Olympiamannschaft
- Mentales Training für Musiker
- Leistung gesund entwickeln in Unternehmen

m. ke@sportpsychologie-muc.de
t. +49 177 34 34 624
w. www.sportpsychologie-muc.de

MARKUS DRAEGER

Diplom Betriebswirt / Executive Coach / Sportpsychologischer Experte (asp)

- 20 Jahre Erfahrung in der globalen Konzernwelt
- Führungsverantwortung bei konzernweiten Transformationen im Bereich Vertrieb, Marketing, Kundenzufriedenheit und Digitalisierung
- Führungskräfte Coach

m. mail@markusdraeger.de
t. +49 160 9067 6565
w. www.markusdraeger.de

FRAGEN?

Wir sind gerne für Sie da.

sportpsychologie
münchen

Leistung gesund entwickeln

in Kooperation mit

MARKUS DRAEGER