

Spitzenleistung im Job mit Techniken aus dem Profisport



ERFOLG
ist kein Zufall!

Die Top-Themen:

- Die eigenen Kern-Kompetenzen kennen und einsetzen
- Mentale Stärke wie ein Spitzensportler trainieren
- Professionalität durch zielgerichtete Vorbereitung erreichen
- Erfolgsstrategie Fehlerkultur: Performance optimieren durch konstruktiven
- Umgang mit Fehlern
- Energiemanagement 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

Als 2-Tages Veranstaltung
(individuelle Absprache möglich)

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, Motivation 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 Querschnitt an 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!

Zielgruppe

- Technische Fach- und Führungskräfte aus allen Branchen
- Projekt- und Abteilungsleiter, Gruppen- und Teamleiter



Seminarleitung

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

René Göldner ist Ingenieur mit einer amerikanischen

PMP Ausbildung und hat weltweit Großprojekte für unterschiedliche Industriebranchen, 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.

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.

Seminarmethoden

Dieses Seminar vermittelt Ihnen anhand interaktiver Methoden fundiertes Fachwissen und anwendungsorientierte Techniken aus den Bereichen Beruf, Führungslehre sowie Spitzensport.

Durch Praxisbeispiele und Reflexion eigener Erfahrungen werden die erlernten Methoden anschaulich dargestellt und in Einzel- und Gruppenarbeit vertieft.

Die beiden Seminartage gestalten sich interaktiv, spannend und kurzweilig mit einer Vielzahl Aha-Erlebnisse.

Seminarinhalte

Als 2-Tages Veranstaltung
(individuelle Absprache möglich)

Die eigenen Kernkompetenzen einsetzen

- Was haben Sport und Beruf gemeinsam?
- Wozu benötigt man Kompetenzen und Werte?
- So lassen sich die eigenen Kernkompetenzen am wirkungsvollsten einsetzen
- Attitüde – mehr als nur die innere Haltung
- Mit dem Wissen der eigenen Kernkompetenzen auf die Überholspur

+++ Einzelübung: Die eigenen Kernkompetenzen bestimmen

Mentale Stärke wie ein Spitzensportler trainieren

- Transfer von mentaler Stärke aus dem Spitzensport in den Beruf
- Was ist dran an „self-fulfilling prophecy“?
- Warum ein Erfolgstagebuch sinnvoll ist
- Wie wird man ein „Big Thinker“?
- Ein Ideenmensch kann Erfolg haben, ein Tatsachenmensch nicht.

+++ Gruppenübung zur mentalen Stärke: Zitrone und Movement

Professionalität durch zielgerichtete Vorbereitung

- Performance steigern durch gezielte Regeneration
- Warum Erfolg kein Zufallsprodukt ist
- Die Wirkung von Reizsetzung
- Das Ziel-Pfeil-Phänomen: Durch kleine Veränderungen gemeinsame
- Ziele schaffen und erreichen
- Effektivität vs. Effizienz

+++ Gruppenerfahrungsaustausch

Als Inhouse-Seminar und Online

Dieses Seminar können Sie als firmeninterne Schulung sowie auch Online buchen.

Gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot.

Erfolgsstrategie Fehlerkultur

Der Sport macht es vor: Durch professionellen Umgang mit Fehlern die eigene Performance optimieren

3 Wege, um Intelligenz-Ausreden zu verbannen
Pareto-Prinzip im täglichen Einsatz und dessen

Erweiterung

7 Grundlagen für Erfolg im täglichen Beruf

Performance Analyse: Warum im Spitzensport Fehler kommuniziert

Werden

+++ Gruppenübung: Pinnwand

Energiemanagement als Schlüssel zum Erfolg

- Stephen Covey's 90/10 Regel für den Büroalltag
- Unser Gehirn ist der Hauptverbraucher im Körper, nicht die Beine!
- Den Blick auf das Wesentliche schärfen
- Die Performance Lüge: Warum Spitzensportler langfristig Erfolg bringen können und wie das im Beruf ebenso möglich ist
- Bereits vor 100 Jahren erforscht: Leistungsfähigkeit nachhaltig maximieren ohne zusätzlichen Zeitaufwand

+++ Gruppenübung: Kopfstandmethode

Warum Sie dieses Seminar besuchen sollten

1. Nach dem Seminar kennen Sie Ihre (Kern)Kompetenzen und Werte, um künftig Ziele ohne Umwege zu erreichen.
2. Sie optimieren Ihren Zielfokus, stellen die richtigen Fragen und sparen wertvolle Ressourcen.
3. Sie lernen, sich auf das Beeinflussbare zu konzentrieren und damit langfristig im Beruf erfolgreich und zufrieden zu sein.
4. Sie lernen Werkzeuge und Methoden aus dem Spitzensport kennen und erhöhen Ihre mentale Stärke.
5. Sie optimieren Ihren Umgang mit Fehlern und machen diese künftig für sich nutzbar.