

Aktivierung zur Spitzenleistung Mit effektiver Regeneration zur Konzentration und Spitzenleistung

Thema:

Was treibt Sportler zur Höchstleistung?

Zur Spitzenleistung fähig ist nur, wer sich seiner Antreiber und seiner Aktivierungsprogramme bewusst ist. Bringen Sie neue Motivation und neuen Schwung in Ihr Unternehmen. Überlegen Sie was alles möglich wäre, wenn Sie Begeisterung und Engagement in Ihrem Arbeitsumfeld wecken und erhalten könnten. Probieren Sie es und erleben sie massive Erfolgssteigerungen.

Inhalte:

- Yerkes-Dodson – Gesetz für Spitzenleistung
- Aktivierung mentaler Ressourcen
- Einen persönlichen Aktivierungsanker setzen
- Einen Entspannungsanker oder Schlafanker setzen
- Aktivierung durch Licht und Bewegung
- Energie-Tankstellen entdecken
- Selbstmotivation - die 15 Aktivierungsprogramme

Methode:

- Beamer-Vortrag mit Power Point oder Prezi
- Übungen zur Selbsterfahrung

Referent:

Peter Solc, Verhaltenstrainer und Mentalcoach im Spitzensport

Betrag, Termin, Zeit und Ort:

Der Preis wird mit dem Veranstalter kalkuliert. Öffentliche Termine sind in Planung und werden sofort nach Festlegung bekannt gegeben.