

Die TIME-OUT-Taktik

Effektive Regeneration bei Leistungsdruck, Stress und Erschöpfung

Thema:

Aus dem Spitzensport wissen wir, dass Höchstleistungen nur möglich werden, wenn in das Training zum richtigen Zeitpunkt Regenerationszeiten fix eingeplant werden. Viele Menschen neigen dazu keine Pausen zu machen und sich zu verausgaben. Die Regeneration durch den Schlaf ist zwar wichtig, jedoch meistens nicht ausreichend. Mit einem speziellen Programm von Entspannungs-techniken können die gleichen Erholungswerte erzielt werden. Diese Regenerationsphasen bringen den Körper und Geist die notwendige Erholung, erhöhen die Konzentration und steigern das Leistungspotential. In diesem Vortrag erfahren Sie neue Techniken und Übungen zur raschen Erholung.

Inhalte:

- Yerkes-Dodson – Gesetz zur Erkennung von Leistungsgrenzen
- Biologischer Rhythmus und Phasen der Entspannung
- Power Napping (Kraft-Nickerchen)
- Den „Gedanken-Affen“ zähmen (Gedankenveränderung)
- Wie man seine Gedanken und Emotionen bewusst steuern kann
- Meditationstechniken ohne OM (Minddrops)
- Konzentrationstechniken mit Übungen aus dem Aufmerksamkeitslabor

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.