



# **Sportler- und Führungskräftetraining: „Duracell Hase“ oder „Cool wie ein Eisblock“**

Sportler, Manager und Führungskräfte benötigen dieselben Fähigkeiten, sich zu entspannen oder sich zu aktivieren.

Der „Duracell Hase“ ist allen bekannt und eine gute Beschreibung für ein energiegeladenes und starkes Auftreten. Dieser Zustand ist meist unkontrolliert. Der „Eisblock“ hingegen bleibt in jeder Situation „cool“.

Ist das Veranlagung oder die Frucht harter Arbeit? Wie kann ich diese Unterschiede für mich nutzbar machen und kontrolliert in bestimmten Situationen einsetzen? Können diese Techniken im Führungskräftetraining oder beim Teambuilding von Nutzen sein?

In diesem Workshop und Führungskräftetraining erhalten Sie einen Überblick über die Möglichkeiten, diese Zustände nach Bedarf abzurufen. Sie erfahren, wie es sich anfühlt und anfühlen könnte. Setzen Sie auf perfektes Teambuilding im Sport und im Business und bleiben Sie als Sportler und Führungskraft, auch in schwierigen Situationen „cool“.

Inhalt:

- Was ist Aktivierung und Entspannung?
- Wie kann ich diese Zustände erreichen?
- Überblick über Techniken
- Vertiefung einer Individualtechnik
- Q&A

Ziele:

- Wissen über die Definition und Erreichbarkeit der Zustände
- Anwendung der Techniken
- Praktische Anwendung mindestens einer Grundtechnik

Methodik:

Interaktiver Vortrag mit Q&A

Voraussetzungen:

4-12 Teilnehmer

Dauer:

Ca. 90 Minuten

Kosten:

149,00 €

Kosten Hinweis:

Die Seminargebühren werden pro Person zzgl. ges. MwSt.. berechnet. Pausengetränke, teilweise schulungsbegleitende Unterlagen und eine kostenlose dreimonatige Nachbetreuung sind in den Seminargebühren enthalten. Firmenseminare auf Anfrage.

Termine:

20/01/2020

25/02/2020

16/03/2020