

# Fit for success – wie Sie Ihre Leistungsressourcen zielgerichtet einsetzen

Zielgruppe: Fach- und / oder Führungskräfte, Projektleiter

Als Führungskraft sind Sie in Ihrer körperlichen und geistigen Leistungskraft ständig gefordert. Da gilt es, bewusst und gezielt mit persönlichen Ressourcen umzugehen und die eigenen Selbstmanagementfähigkeiten zu erhöhen. Im Seminar erarbeiten Sie ein persönliches Programm zur geistigen und körperlichen Fitness. Dabei helfen eine genaue Stressanalyse und ein persönlicher Fitness-Check-up. In Ihrer Rolle als Führungskraft werden Sie für Krankheitsrisiken am Arbeitsplatz sensibilisiert, um Belastungsanzeichen bei Mitarbeitern rechtzeitig erkennen zu können. Neben der Stärkung Ihrer eigenen Ressourcen hilft Ihnen das Seminar daher auch, Ihre Führungskompetenz zu erhöhen.

## Inhalt

- Persönliche Stress- und Ressourcenbilanz
- Fitness- Check-up durch Fitness Fachwirt
- Eigene Antreiber und ihre Dynamik erkennen und positiv wenden
- Optimales Balancing der Ressourcen in den unterschiedlichen Lebens- und Arbeitsphasen
- Selfness und Gehirnpower erhöhen – Aktiv Prioritäten setzen, positive Herausforderungen suchen und dabei kreative Potenziale frei setzen
- Gesundheitsmanagement selbst in die Hand nehmen – Ihr individuelles Programm zur geistigen und körperlichen Fitness
- Führungsaufgabe Gesundheitsmanagement: Gesundheitliche Belastungen bei Mitarbeitern erkennen und für ein risikoarmes Arbeitsumfeld sorgen

## Methodik

Es handelt sich um ein erfahrungs- und prozessorientiertes Seminar. Sie reflektieren eigene Denk- und Handlungsmuster in Einzel- und Gruppenarbeit und geben sich gegenseitig Feedback. Einen wichtigen Teil im Seminar nimmt das Bewegungs- Fitness- und Entspannungsprogramm ein.

An jedem Seminartag sind 2-3 Stunden Bewegungs- und Entspannungsprogramm zur Steigerung Ihrer persönlichen Fitness eingeplant. Bringen Sie dafür bitte entsprechende Bekleidung mit.

## Trainer

Thomas Benischke, Goldstein Coaching Consulting

**Das Besondere: Sie erhalten ein Fitnessprofil von einem qualifizierten Fitness-Fachwirt**