

# Souverän unter Belastung



In diesem erlebnis- und praxisorientierten Training bekommen die Teilnehmer das Wissen und die Werkzeuge, um im beruflichen Alltag die eigene Gesundheit, die körperliche und mentale Fitness, den Umgang mit Stress und die persönliche Work-Life-Balance nachhaltig zu verbessern.

Anhand praktischer Übungen zur Resilienz erleben Sie, wie Sie die eigene Fitness, mentale Stärke, innere Ausgeglichenheit und das persönliche Leistungsvermögen erhalten und steigern können.

Trainerinput zu medizinischen und sportwissenschaftlichen Themen wechseln sich ab mit Erfahrungsaustausch der Teilnehmer und praktischen Übungen. Die Teilnehmer erhalten Seminarunterlagen zum Thema sowie Übungsanleitungen für den Alltag.

## Inhalte

- Persönliche Standortbestimmung
- Von Hochleistungssportlern lernen: die Biathlon Atemtechnik
- Tipps und Anregungen zur Ernährung
- Muskuläre Entspannung in Eigenregie
- Mentaltechniken von Hochleistungssportlern für den Businessalltag
- Umgang mit dem "inneren Schweinehund"
- Work-Life Balance und beruflichen Erfolg verbinden
- Persönliches Umsetzungsprogramm

Dieses Training bieten wir als maßgeschneidertes Inhouse-Seminar für Ihr Unternehmen an. Mindestteilnehmerzahl 5, Dauer 2 oder 3 Tage.

Trainer: Ralf Messbacher und Dirk Scharler

Coaching und Organisationsberatung

Ralf Messbacher

Schanzenstrasse 79, 34130 Kassel

[www.messbacher.de](http://www.messbacher.de)

[info@messbacher.de](mailto:info@messbacher.de)

+49 (0) 561 400 90 07

+49 (0) 160 855 56 15