

WIE GEHT HOCHLEISTUNG UNTER DRUCK?

1-tägiger Impuls für Führungskräfte. Mit neuesten Methoden aus Spitzensport, Neurowissenschaft und Führungslehre.

Was Führungskräfte vom Biathlon lernen können?

Das Business Umfeld ist von permanenten Herausforderungen geprägt. Sei es durch “Stapelkrisen”, disruptive Wettbewerber, anspruchsvolle Investoren oder Kundenwünsche, die sich permanent und radikal ändern.

- » Unternehmen reagieren auf dieses Umfeld und machen “Druck” auf die Führungskräfte. Bei Transformation, Internationalisierung, Restrukturierung oder Effizienzprogrammen gilt es sowohl schnell aber auch ausdauernd zu sein. Analog zu einem Biathlon-Wettkampf, hetzen Führungskräfte heute von Runde (Meeting!) zu Runde durch den Tag. **Doch am Ende sind es wenige, aber entscheidende Momente, in denen es wirklich gilt!** Sei es die Präsentation vor dem Board oder den Mitarbeitenden im Townhall, bei wichtigen Personalgesprächen oder einer entscheidenden Preisverhandlung!
- » Genau wie beim Biathlon gilt es dann, den Puls senken, sich fokussieren und die Zielscheibe treffen. **Sprich, die Belastungswahrnehmung zu optimieren.** Andernfalls wartet die “Extra-Runde”.

Um den Umgang mit Druck zu meistern, braucht es mehr als nur Theorie. Man muss es am eigenen Leib erfahren! Das dachten sich auch der Sportpsychologe und Biathlon-Experte Rainer Kiefer sowie Bernd Staudinger, der als erfahrene Führungskraft im Top-Management der Daimler AG tätig war. Gemeinsam haben sie ein einzigartiges und actiongeladenes Format kreiert: einen simulierten Biathlon-Wettkampf, gepaart mit relevantem Theorie-Impulsen!



“**DER MUSKEL WÄCHST IN DER PAUSE!**”

» **Was wird vermittelt?**

Erkenntnisse aus Sportwissenschaften (z.B. Belastungssteuerung, Regeneration, ..) aus Neurowissenschaft (Stressmanagement, Entscheiden unter Druck, Relevanz der Neurosignatur,..) und Führungslehre (u.a. Besprechung individueller Fälle)

» **Wer ist die Zielgruppe?**

Individuelle Führungskräfte (keine Führungsteams!), gerne aus mehreren Teilorganisationen einer Organisation.

» **Warum “nur” 1 Tag?**

Wir sehen das Dilemma der FK, sich die Zeit für die eigene Reflexion “aus den Rippen” zu schneiden, bzw. wieder einen Familienabend “opfern” zu müssen. Wir haben uns daher bewusst für das Format: 1 Impulstag plus 1-2 individuelle Sparring Sessions plus Teilnehmer-Workbook entschieden.



Termin und Ort nach Absprache





Seminar-Location in der Nähe des Firmenstandorts, zwecks Optimierung der An-/Abreise (keine Übernachtung erforderlich)



1.650 Euro/TN bei 6 Teilnehmenden,
1.000 Euro/TN bei 12 Teilnehmenden.



KONTAKT:  rainer.kiefer@gmx.de
 bs@berndstaudinger.com



SICH SELBST HAUTNAH UND DRAUSSEN IN DER NATUR ERLEBEN

» Der Nutzen

- Die Teilnehmer:innen reflektieren Ihre persönlichen Belastungsursachen.
- Sie erfahren und erleben, wie Spitzensportler:innen Drucksituationen meistern.
- Sie entwickeln Ihren eigenen „Werkzeugkoffer“ und erhalten neue Impulse für ihre spezifischen Herausforderungen.

» Das Setting

- Mix aus **Erfahrung** (kurze Biathlon Runden auf einer Anlage im Massstab 1:2) **Theorie** und Besprechung der konkreten **Führungsherausforderungen** der Teilnehmer:innen.
- durch Theorie-Impulse, Erfahrungsaustausch und Transfer, Reflexion, Fallbeispiele, Bewegungs-, Entspannungs- und Laufübungen.
- Das Seminar findet überwiegend - *und ganz bewusst* - in der freien Natur statt.

» Unser Ansatz zur Wirksamkeit

- **VOR** dem Impulstag: Kurze Online Befragung zu den Themen, Präferenzen der Teilnehmer:innen
- **AM** Impulstag: Arbeiten an konkreten Fällen und Nutzung des Workbooks
- **NACH** dem Impulstag: 1 (bei 12 TN) bis 2 (bei 6 TN) Online Sparring Sessions, um den Transfer in den Alltag zu sichern.



» Die Referenten



Rainer Kiefer ist Sportwissenschaftler und entwickelt seit vielen Jahren innovative Trainingskonzepte für Spitzensportler:innen und Nationalmannschaften. Derzeit vernetzt er als Projektleiter des Exzellenzclusters Ausdauer Inhalte und Themen verschiedener Para-Ausdauer Sportarten und Nationalmannschaften.

 www.rainerkiefer.de



Bernd Staudinger, begleitet mittelständische Unternehmen und deren Führungskräfte im Thema organisationale Performance. Über 25 Jahre Führungserfahrung auf Executive Level in einem international agierenden Automobilkonzern u.a. als Leiter der FK-Qualifizierung.

 www.berndstaudinger.com

Die “AHEAD OF THE WAVE ACADEMY” bringt FK “ins Ziel!”

Wir sind ein Netzwerk von fünf ausgewiesenen Experten im Bereich FK-Qualifizierung und Coaching, die sich fachlich, menschlich und methodisch ergänzen. Wir vermitteln neueste Erkenntnisse aus Sport-, Neurowissenschaft und Führungslehre und kooperieren mit ausgewählten Anbietern hochinnovativer Lernformate für Führungskräfte.

- Wir konzipieren hochwirksame Formate, um Führungskräfte unter Druck “vor die Welle” zu bringen. **SPIELERISCH. WIRKSAM. INDIVIDUELL.**
- Wir ermöglichen Führungskräften den persönlichen Austausch in unserer Community. **VERTRAUENSVOLL. PERSÖNLICH. ANDERS.**

Erfahren Sie mehr über uns auf unserer Webseite: www.aheadofthewave.de

