

HORIZON

LEADING YOURSELF TO HIGH PERFORMANCE



Workshop

FOKUSSIERN
KONZENTRIERN
LOSLASSEN

«HOLISTIC MENTAL TRAINING BY DR. SINJA RÜBERG AND STEFAN LABAS»

Es geht um mentale Kraftentfaltung. Im Management erbringen wir alle gute Leistungen. Schwierig wird es dann, wenn wir sagen «Jetzt muss ich (aber) etwas erreichen». Die Kunst ist es, weiter optimal zu arbeiten, ohne sich auf die Angst zu konzentrieren. Wir sind überzeugt, dazu braucht es drei Fähigkeiten aus dem Kampfsport: «Fokussieren, Konzentrieren und Loslassen» - Skills, die man im fordernden Alltag benötigt.



TEILNEHMER

Managementteams sowie oberste Fach- und Führungskräfte, die ihr ganzes Potential ausschöpfen wollen.

METHODE

Die Fähigkeiten **Fokussieren**, **Konzentrieren**, **Loslassen**, die Haltung «Beginners Mind - step out of your comfort zone» und der Umgang mit der Kraft des Gegners werden im Workshop bei allen Teilnehmern ganzheitlich, d. h. körperlich, emotional und kognitiv erlebt und reflektiert. In der Reflexion werden Lösungen für die Umsetzung in den beruflichen Alltag erarbeitet.

Methodisch handelt es sich um eine Kombination aus **Psychologie**, **Hirnforschung** und **Körperpsychotherapie** sowie **Körperübungen** und **Haltungen** aus **Kampfsport**, **Qigong** und **Motivationsstraining**.

Freiwillige Teilnehmer in bestimmten Sequenzen zu filmen und das Videomaterial anschliessend zu reflektieren ist ebenfalls Teil des Workshops.



ZIELE

Die Teilnehmer erleben, wie sie ihre Fähigkeiten, die ihnen im Moment zur Verfügung stehen, optimal für ihr gewünschtes Ziel einsetzen können.

SIE LERNEN, AUCH UNTER STARKER BELASTUNG:

- zu fokussieren: ein Ziel absolut klar und scharf anvisieren
- zu konzentrieren: sich zentrieren und zugleich dank Vogelperspektive den Überblick behalten
- loszulassen: die Anspannung freigeben mit dem Ergebnis einer «entspannten Wachheit»
- einen gewinnbringenden Umgang mit der Kraft des Gegners resp. Verhandlungspartners

»Spitzenklasse! Ein wesentlicher Baustein zum Erfolg.«

Martin Dikhoff, Senior Compliance Officer,
Allianz Versicherung

NUTZEN

- Sie überwinden innere und äussere Grenzen mit neugierigem Forschergeist
- Sie erreichen den Weg zu Ihren Höchstleistungen mit mentaler Leichtigkeit
- Fokussierung und Berücksichtigung Ihres Umfeldes betrachten Sie nicht mehr als Gegensätze, sondern als kooperative Partner
- Sie gelangen in komplexen und überfordernden Situationen schnellstmöglich wieder in Ihre Balance und Zentrierung

»Great! This was very good experience on performance under stress!«

J. Wiehn, Director and Group lead at a global pharmaceutical company

REFERENTEN

Dr. Sinja Rüberg Wiederseiner

Rechtsanwältin, Coach IBP*/BSO,
Organisationsberaterin BSO, Inhaberin und
Geschäftsführerin von Levista GmbH
www.levista.ch

*IBP = Integrative Body Psychotherapy

levista®



Stefan Labas

Zweifacher Vizeeuropameister im Karate,
Coach und Mentaltrainer für Führungskräfte,
Inhaber von «labas fitnesscoaching»
www.labascoaching.com



KONTAKT

sinja.rueberg@levista.ch | +41 44 509 41 15

info@labascoaching.com | +41 79 643 14 02

Buchen Sie ein
1- oder 2-Tages-
seminar und fragen
Sie nach einem
massgeschneiderten
Programm!