

Information

Zielgruppe
Zukünftige, beanspruchte und gereifte Entscheidungsträger und verantwortungsbewusste Unternehmer

Termine
Auf Anfrage

Seminarablauf
Das dreitägige Seminar ist in 20 Seminareinheiten á 45 Minuten unterteilt.

Maximale Teilnehmerzahl
20 Personen

Buchung/Weitere Informationen
E-Mail info@innauerfacts.at
schriftlich Innauer + (f)acts OG
Grabenweg 68 (Soho 2.0)
A-6020 Innsbruck
telefonisch 0512 / 319 030

Wir unterstützen Sie gerne bei der Location-suche sowie bei der gesamtheitlichen Umsetzung Ihrer Veranstaltung.

Innauer + (f)acts OG
Grabenweg 68 (Soho 2.0)
6020 Innsbruck
Austria

Tel.: +43 (0)512 / 319 030
Fax: +43 (0)512 / 319 030 - 4

E-Mail: info@innauerfacts.at

Niederlassung Dornbirn
Am Kehlerpark 2
6850 Dornbirn
Austria

Tel.: +43 (0)5572 / 386 402
Fax: +43 (0)5572 / 386 402 - 10

E-Mail: info@innauerfacts.at



Innauer + (f)acts
Akademie

GEWINNEN mit Augenmaß

Lust an der Leistung & innere Balance

Seminar zur Persönlichkeitsentwicklung und zur Lebenskunst in einer beschleunigten Welt mit Mag. Toni Innauer und Dr. Christoph Fischer

Mag. Toni Innauer

Olympiasieger im Skispringen, Bestsellerautor, Referent, Trainer, Sportmanager, Unternehmer
www.innauerfacts.at



„Ich freue mich auf meine Coaching-Aufgaben außerhalb des Spitzensports!“

Mehr als zwei Drittel meines Lebens durfte ich als Skispringer, Trainer und Manager die faszinierendsten Aspekte des Spitzensports auf höchstem Niveau ausloten und weiterentwickeln. Bewusst gepflegte „Sportkultur“, wie im österreichischen Skispringen, liefert ein verblüffendes Sortiment an wirkungsvollen Methoden, Einstellungen, Strategien und Tricks. Wir transportieren die Faszination der größten Sprungschanze der Welt auch in Ihren Berufsalltag. In gemeinsamen Arbeitsschritten entsteht der lohnende Transfer.

Im körperlichen und mentalen Bereich werden in beiden Welten Grenzen ausgedehnt und manchmal überschritten: Angst braucht nicht stärker zu sein als der Mut. Kluge Kooperation generiert Lust und wachsende Leistungsfähigkeit und letztlich erfüllende Erfolge als erbitterte Konkurrenz. Wechselseitiger Vertrauensverlust und pathologische Anerkennungssucht zerstören zu oft das Arbeitsklima. Im Seminar sollen die Lust am Lernen und an der ständigen Weiterentwicklung genährt werden. Die Angst vor Fehlern und Niederlagen wird reduziert und die Fähigkeit zur Wahrnehmung und passenden Einschätzung von Grenzen geschärft werden.

Das Seminar

Gewinnen mit Augenmaß
Lust an der Leistung & innere Balance



Inhalte des Seminars

- ▶ Freude an der Eigenleistung statt Erfolgssucht
- ▶ Coaching und Wissensmanagement
- ▶ Kooperation und Konkurrenzfähigkeit
- ▶ Meditationsübungen
- ▶ Übertraining Burnoutprophylaxe
- ▶ Glückssehnsüchte
- ▶ Einstellungsmodulation
- ▶ Bewegung und Körperbewusstseinsübungen

Methoden der Inhaltsvermittlung

- ▶ Impulsreferate
- ▶ Gruppenarbeit
- ▶ Rollenspiele
- ▶ Feedbackübungen
- ▶ Literaturüberblick
- ▶ Individuelle Empfehlungen

Dr. Christoph Fischer

Psychoanalytiker, Universitätslehrer, Gruppentrainer, Leiter des IAP
www.iap-innsbruck.at



„Psychische Balance heißt, elastisch und bewegt zu sein, ohne den Halt und die persönliche Identität zu verlieren.“

Als Psychoanalytiker und Gruppentrainer habe ich in meiner Arbeit mit vielen Menschen die enorm gewachsenen Möglichkeiten, aber auch verhängnisvollen Auswüchse einer beschleunigten Welt kennengelernt. Daraus ergeben sich aus meiner Sicht neue Anforderungen, um einen Weg zu finden,

- ▶ wo man sich als teamfähig erweist, ohne die eigene Individualität zu verlieren,
- ▶ wo man sich voller Kraft engagieren kann, ohne ins Burnout abzurutschen,
- ▶ wo man einem persönlichen Lebensglück nachstrebt und doch erfolgreich bleiben kann.

Im Seminar werden wir mit verschiedenen Methoden daran arbeiten, um dem Einzelnen einen Zugang zu seinen persönlichen und beruflichen Möglichkeiten im Sinne einer individuellen Lebenskunst zu ebnet.