

brainON burnIN - in 6 Tagen zum Dauerbrenner

Das erwartet Sie

- ein Kennen lernen verschiedener Möglichkeiten, um Hochleistungen "am Punkt" zu erbringen
- Know How um äußerlich und innerlich in zu Bewegung bleiben
- bewusst Verantwortung übernehmen
- die eigene Vitalkraft nutzen
- leistungsfähig und mental aktiviert sein
- persönliche Entwicklung, berufsrelevante Skills und den Umgang mit der eigenen Vitalität und Leistungsfähigkeit gesamtheitlich angehen
- Werte und Einstellungen mit Ausdauer und Rhythmus verbinden
- mentale, emotionelle und physiologische Mitarbeiterentwicklung ganzheitlich steuern
- ein Aufbau mit Diagnostik, Wissen und Erlebnissen – für Kopf und Körper
- Mehrwert für Ihre Mitarbeitenden und das Unternehmen

Ein neuartiges Curriculum für Ihre Führungskräfte und MitarbeiterInnen!



Zielgruppe

Mitarbeitende und Führungskräfte welche Kompetenzen in ihrem Umgang mit Vitalität, Emotion und Leistungsfähigkeit sowohl für sich, als auch für die Führung ihres Teams ausbauen möchten.

Module im Überblick

Modul 1: burnIN Diagnostik

Den Ist-Stand von Energie und Leistungsfähigkeit aufdecken



- Vitalität, Leistungsfähigkeit und Entscheidungsfähigkeit
- Eigenverantwortung und Energiestatus
- „Laktat Diagnostik“ in Ruhe und in Belastung
- Stimmen Belastung und Belastbarkeit überein?
- Habe ich noch Energiereserven?

Modul 2: burnIn Wissen

Gesundheitswissen ganzheitlich, kompakt, nachhaltig



- Schlaf und Regeneration: Wie optimiert man „Auftanken“
- Ernährung: Wirkstoffe, die Leistungsfähigkeit fördern
- Bewegung: Wie man Energiekraftwerke ankurbelt und überflüssige (An)Spannung reduziert
- Rhythmus: Wie man sich richtig takten kann
- Gedächtnis, Immunsystem, und Stress – Verbindungen und Möglichkeiten der Trennung

Modul 3: brainOn Diagnostik

Bewusst Leben



- Selbstdefinition: über welche Bezugspunkte man sein Leben definiert
- Metaprogrammtest: Was sind bevorzugte Muster
- Dramadynamik: bewusst erkennen und umkehren
- Lebensrollen und –ziele
- Was man schon immer wusste, aber sich noch nie zugestehen konnte

Modul 4: brainON Wissen

Das Feuer in der Kommunikation entfachen



- Pro aktiv: wie man ein Sinn-volles Leben schafft
- Klarheit über eigene Sichtweisen: Warum die Landkarte nicht das Gebiet ist
- Eigene Werte und Glaubenssätze – Förder- und Bremsprogramme
- Interne Schön- und Schlechtwetterpositionen
- Antreiber

Modul 5: burnIN Erleben

Ich lerne mich und andere beim TUN kennen



- Aktiveinheiten und Vitalität erleben
- Bewegte Reflexion
- Nachhaltige Integration
- Entwicklung einer persönlichen Vitalstrategie

Modul 6: brainOn Erleben

Zum Abschluss: Wahre Meisterschaft entsteht



- Reflexion und Strategieelizitation
- Pseudoorientierung in der Zeit
- Kraftvolle Schritte in eine gute Zukunft

Während den Modulen

1 Kostenfreies Telefoncoaching mit den TrainerInnen

Optional nach den Modulen

1:1 Coaching Pakete für Mitarbeitende und Führungskräfte



Allgemeine Informationen

Rahmen

- Dauer: 6 Tage
- Modularer Aufbau: Bestehend aus 6 einzelnen Seminartagen
- Empfohlener Abstand zwischen den einzelnen Modulen. ca. 6 Wochen
- Aufbau: Diagnostik, Wissen, Erleben
- Begleitend: Pro Teilnehmer 1 Telefoncoaching mit den TrainerInnen
- Auf Ihr firmeninternes Fortbildungscurriculum anpassbar

Ausblick

- Weiterführend/ Integration: 1:1 Coaching
- Arbeitsaufträge für Peergroups zwischen den einzelnen Modulen

Methoden

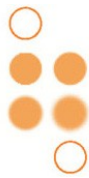
- Kurzvorträge/ Inputs
- Gruppenarbeiten
- Praxisbeispiele
- Diagnostik
- Übungen
- Körperliche Aktivitäten
- Reflexionen
- Erfahrungsaustausch

Anzahl TeilnehmerInnen

- 12 bis 20

Seminarort

- In house
- Seminarhotel in Ihrer Umgebung



Ihr Trainerteam

„Die meisten Unternehmen bewegen sich auf dem goldenen Mittelweg und wundern sich, wenn er verstopft ist... „

Helmut Walters



Mag. Maria Sponring

Studium der Sportwissenschaften –Prävention an der Universität Innsbruck (A) und Gesundheitswissenschaften an der UMIT Hall (A). Symbolon Beraterin, Psycho-Neuro-Immunologische Therapeutin, Systemischer Coach und Trainerin. Ausbildungen in Kommunikation und Linguistik.

Durch ihr vielseitiges Engagement und ihren Humor entwickelte sie sich zu einer beliebten Beraterin und Referentin. Mit Leidenschaft begleitet sie Unternehmen, deren Führungskräfte und MitarbeiterInnen auf dem Weg zu mehr Vitalität im Berufs- und Privatleben.



MMag. Gerald Beigl

Studium der Sport- und Gesundheitswissenschaften und Studium der Psychologie/ Philosophie an den Universitäten Innsbruck (A) und Marseille (F). Weiterbildung zum Chronodiagnosten, NLP Coach und Trainer. Er durchlief Ausbildungen in lösungsorientierter Beratung nach deShazer, Hypnotalk nach Erickson und Neuro Linguistic Programming bei Roman Braun u.a.

Seine Fähigkeiten vitale Ressourcen in Unternehmen und im Menschen zu entdecken, Schritte einzuleiten und umzusetzen werden von seinen Kunden hoch geschätzt.



Paul Lürzer, MSc

Studium der Managementwissenschaften, Weiterbildung zum Dipl. Coach (ICF) und Trinergy®-NLP-Trainer, Unternehmensberater sowie Lebens- und Sozialberater.

Seit 1992 erfolgreicher Wirtschafts-Coach und Management-Trainer.

Seit 2004 eingetragener Mediator BMJ. Lektor an der FH in Salzburg.

Seine Arbeitsmethode ist ganzheitlich und orientiert sich am bestmöglichen Lernerfolg der SeminarteilnehmerInnen. Konzentriertes und spielerisches Lernen, Körperarbeit sowie erlebnisorientierte Übungen sind die Elemente, die seinen Seminarablauf abwechslungsreich und effizient gestalten.

Wir freuen uns darauf Sie auf der vitalen Überholspur zu begleiten!

Kontakt

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung
und freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Paul Lürzer KG
Weinbergstiege 2
A-5201 Seekirchen am Wallersee
Stadtbüro: Salzburg, Anton-Hall-Straße 3

Tel. +43 (0) 664 410 8140

info@luerzer-training.at
www.luerzer-training.at