

JAHRESTRaining * LEISTUNG business meets happiness

ZIEL

Leistung unter Druck abrufen
Persönlicher, idealer Leistungszustand kennen und steuern

Screening	Kickoff & Input	Training I	Einzelcoaching I	Training II	Einzelcoaching II	Touchdown & Output	Evaluation
Persönliche Gespräche und standardisierte Befragung	1-Tages-Training im Gruppensetting	1-Tages-Training im Gruppensetting	90-minütiges Coaching im Einzelsetting	1-Tages-Training im Gruppensetting	90-minütiges Coaching im Einzelsetting	1-Tages-Workshop im Gruppensetting	Persönliche Gespräche und Auswertungsbogen
Ziel- und Auftragsklärung	Start ins Training	Einführung der Toolbox "Leistung"	Persönliches Leistungscoaching	Training der Tools "Leistung"	Persönliches Leistungscoaching	Trainingsabschluss	Auswertung und Ausblick
Ziel- und Auftragsklärung mit Auftraggeber. Situationseinschätzung und Potenzialanalyse mit Verantwortlichen und Teilnehmenden in Bezug auf Leistungskompetenz.	Einführung ins Thema, Kickoff als Team, Erarbeitung eines persönlichen Zielbilds. Inputs: - Leistung unter Druck - Ressourcenmodell - Selbststeuerung - Glaubenssätze - Kraft von Bildern - Annäherungsziele	Vermittlung von wissenschaftlichen und theoretischen Hintergründen, Einführung der Toolbox mit persönlichem Zuschnitt. Inhalte: - Leistung auf Abruf - Selbstwirksamkeit - Kontrollgefühl - Selbstregulation - Fokus Methoden: - Mentale Techniken - Konzentrationstechniken - Embodiment - Aktivierung-Entspannung - Innere Dialoge - Prognosetraining	Persönliche Vertiefung der Tools und Erarbeitung von Anwendungsstrategien. Entdecken von Ressourcen und Lösungen. Entwicklung der persönlichen Leistungskompetenz.	Analyse von schwierigen Situation im Arbeitsalltag und Anwendung der Tools, Erarbeitung von konkreten Handlungsplänen für Drucksituationen. Inhalte: - Situationsanalysen - Handlungspläne Methoden: - Aufmerksamkeitslenkung - Persönlicher Unterstützer - Akzeptanztraining - "Wettkampfvorbereitung" - Reflecting Team	Festigung der Praxistools und Vertiefung persönlicher Handlungspläne. Praxistransfer, Selbstreflexion, Feedback und Empfehlungen Persönliche Evaluation und nächste konkrete Schritte.	Trainingsabschluss und Transfer in den Berufsalltag. Förderung der Nachhaltigkeit, Eruiern von Stolpersteinen. Persönliche Erfolgssicherung und Aufrechterhaltung der Veränderungen für die Zukunft. Methoden: - Prognosetraining - Live-Check	Evaluation mit Auftraggeber. Zielüberprüfung, Empfehlungen und Ausblick.
Praxistransfer							
Transfer und Anwendung im Arbeitsalltag							
Web- und mailbasierte, individuelle Vor- und Nachbereitung der Trainingsmodule mit Aufgaben, Austauschforum und Erfolgsrapport.							