



# 24 Stunden Exklusiv-Seminar

## Leistungsfähig in Grenzsituationen

*Die ultimative Herausforderung für alle, die schon alle Seminare kennen!*



*Im Berufsleben sind wir immer häufiger mit Ausnahmesituationen konfrontiert. Unsere Arbeitszeit weicht sehr häufig vom natürlichen Tagesrhythmus ab. Aufstehen um 4 Uhr, verhandeln lange nach Mitternacht, ein Meeting in New York und gerade mit „jet lag“ angekommen und noch eine „Marathonsitzung“ sind nur einige Beispiele. Unzählige solcher Situationen, meist fremdbestimmt oder vorgegeben durch Rahmenbedingungen, bringen uns an unsere Grenzen. Um im Langzeitausdauersport erfolgreich zu sein, muss man ähnliche Herausforderungen meistern. Nutzen Sie Mentaltechniken und Strategien aus dem Sport für Ihre beruflichen „Grenzsituationen“!*

*Wolfgang Fasching: Race across Amerika Sieger, 24h Weltmeister u. Weltrekordhalter*

### INHALTE

- Grundlagen für Erfolg & Leistung
- Erfolgsfaktoren aus dem Sport
- Erlebnis Berg: Herausforderung Gipfelsturm erleben
- Regenerations- und Entspannungstechniken
- Eigenverantwortung in Grenzsituationen erleben
- Selbstmotivation als Schlüssel zum Erfolg
- Der Umgang mit Leistungsdruck
- Mentales Training & der Erfolgsfaktor Kopf
- An der Grenze - Bewältigungsstrategien

### ORTE / TERMINE

27.-28. September 2008, 9h30-9h30 | Salzkammergut

### REFERENTEN

Wolfgang Fasching & Andreas Sachs

### PREIS

990,- inkl. MwSt. und Verpflegung

### ZIEL DES SEMINARES

- Persönliches Stärken- und Ressourcenprofil entdecken
- Eigene Handlungsmuster in neuen Situationen erleben
- Techniken zur Bewältigung schwieriger Situationen erlernen

### ZIELGRUPPE

Menschen, die sich beruflich wie auch privat häufig in Grenzsituationen bewegen sowie jene, die schon vieles erlebt haben und neue Impulse setzen möchten.

### DAS KONZEPT

24h bilden den natürlichen Tagesrhythmus ab. Emotionen und innere Verfassung wechseln im Laufe des Tages. Müdigkeit und Stress bringen uns schneller an die Grenzen. Die Wahrnehmung eigener Grenzen ist dadurch schneller möglich und Gegenstrategien und mentale Techniken können angewendet und erlebt werden.

### MEHR INFOS & ANMELDUNG

<http://www.24h-seminar.com/>

**Erfolg ist, seine Ziele zu erreichen!**