

## Fit in Führung – Leadership Fitness

### Wie erhalten Sie Ihre Fitness und Power langfristig als Führungskraft?

Leistungsfähigkeit ist nicht nur eine Frage der mentalen Einstellung, sondern auch der körperlichen Komponente. Nicht nur der Kopf braucht geistige Nahrung, Beweglichkeit und Ruhe, das Gleiche gilt auch für unseren Körper. Die Verflechtung von Body und Mind ist eng und bedingt sich gegenseitig. Auch unsere Selbstorganisation ist ein Faktor, der dazu beiträgt, Stress zu managen. Deshalb ist ein ganzheitlicher Ansatz für eine langfristige Erhaltung der Leadership Fitness und Leistungsfähigkeit in der Führung wichtig und sinnvoll. Die Führungskräfte erleben ein Seminar für Ihr persönliches „Empowerment“ und langfristige Motivation, das nachhaltig wirkt.

### Seminarziel

Die Teilnehmer

- reflektieren ihre Führungssituation und die Arten der Belastung
- führen einen individuellen Selbst-Check zu ihrer Fitness und Work-Life Balance durch
- Analysieren in welchen Bereichen sie Verbesserungen durchführen können, um ihre persönliche Leadership Fitness zu erhöhen
- erkennen den Einfluss von Stress auf ihre Leistungsfähigkeit und ihre Gesundheit
- lernen Methoden zum Umgang mit Stress
- entdecken ihre persönlichen Flow-Faktoren
- erkennen die Faktoren einer langfristigen Leistungsfähigkeit und Motivation
- erarbeiten ihren persönlichen Zukunftsplan zur langfristigen Leistungsfähigkeit und Motivation für sich und ihr Team



### Inhalte

- Fitness Check – Body & Mind
- Zusammenspiel Body & Mind
- Flow-Effekt
- Langfristige Eigenmotivation
- Stressmodell – Umgang mit Stress
- Gesundheit, Ernährung, Sport - Machbarkeit, Praxistipps
- Selbstorganisation und Struktur

### Methoden

- Moderation
- Gruppenarbeiten
- Einzelarbeiten
- Analysebogen  
Fitness-Check

### Organisation

- Zielgruppe:  
Führungskräfte
- Dauer:  
2 Tage