

MY
BEST
ME



OUR BEST US

SPRUNGKRAFT CONSULTING

Online Mentaltraining

Hebe dein Team auf das nächste Level!

Ein **weltklasse Ultra-Distanz-Radfahrer**, eine **internationale Star-Köchin**, ein **Hand-Bombenentschärfer**, ein **vierfacher Ruderweltmeister** und eine **Ausnahme-Dirigentin** verraten euch ihre persönlichen mentalen Erfolgsrezepte.

Hebe dein Team auf das nächste Level!

Lerne in deinem eigenen Tempo - von überall und jederzeit!

Why?

Wir sind gefordert uns mit den Menschen hinter den Kolleg*innen und deren Bedürfnissen zu beschäftigen, damit sich Organisationen flexibel und effizient auf Neues einstellen können. Erfahrungen, Glaubenssätze und Paradigmen kommen auf den Prüfstand, da es nicht mehr den einen Weg, das eine Führungsinstrument gibt. Individualität löst den Standard ab!



Why now?

- Weil ein zukunftsorientiertes, widerstandsfähiges und menschliches Mindset ausschlaggebend ist.
- Weil es jetzt wieder "Back to work" geht.
- Weil Mitarbeiter*innen in ihrer Resilienz gestärkt werden müssen.
- Weil Arbeiten in hybriden Teams neue Strategien braucht.
- Weil die diversen Veränderungen zum Alltag gehören.
- Weil es wirklich Zeit ist, jetzt wieder etwas für den Menschen zutun!

Way of Working

1. Absolviert pro Woche ein **Online Modul** (Interview und Theorie)
2. Nimm dir etwas Zeit für deine persönliche **Umsetzung** – deine persönlichen Schritte
3. Am Ende jeder Woche betreuen wir euch in einer **90min online Teamsession** dabei, das Gelernte ins Team zu übertragen und einen gemeinsamen Weg zu definieren.
4. Am Ende dieses Powerprogramms seid ihr gestärkt mit vielen neuen mentalen Strategien, Tools und Erfahrungen für euren Businessalltag

Empowere dein Team in 5 Wochen!

MODUL 1 - DIE KLARE ZIELVISUALISIERUNG

mit Christoph Strasser –weltklasse Ultra-Distanz-Radfahrer



Der jüngste Ultra-Radmarathon-Weltmeister und Rekord-Sieger beim Race Across America erzählt von seiner ganz speziellen Art, Ziele zu setzen und zu visualisieren. Dank dieser Technik kann er selbst unter größten körperlichen Strapazen auf seine klar gesetzten Ziele zurückgreifen. Dies gibt ihm das Durchhaltevermögen, in entscheidenden Momenten dranzubleiben.

Erfahre, wie die richtige Zielsetzung mit deinem Lebenserfolg zusammenhängt und wie sie auf dein Gehirn wirkt. Finde und verankere im Praxisteil dein persönliches Ziel auf diese hoch effektive Weise.

MODUL 2 - MOMENT OF EXCELLENCE ZUM ABRUFEN DEINER BESTLEISTUNG

mit Wolfgang Sigl –4-facher Ruderweltmeister



Der 4-fache Ruderweltmeister und 3-fache Olympia-Starter verrät sein Geheimnis, wie er sich vor dem entscheidenden Moment in einen speziellen mentalen Zustand versetzt, der es ihm erlaubt, seine absolute Bestleistung abzurufen – und zwar dann, wenn es wirklich darauf ankommt.

Lerne, welche bahnbrechenden Auswirkungen es haben kann, wenn du deine eigenen Gefühle und Zustände steuern kannst und wie auch du das in deinen entscheidenden Momenten umsetzen kannst.

MODUL 3 - DIE KUNST DER AKTIV-GESTEUERTEN ENTSPANNUNG

mit Elisabeth Fuchs –Ausnahme-Dirigentin



Die Leiterin der Salzburger Philharmonie bietet dir einen Einblick in ihren dichten und turbulenten Berufsalltag und wie entscheidend für sie die wichtige Balance zwischen An- und Entspannung ist, dank der sie Ihre zahlreichen Aufgaben fortlaufend mit höchsten Qualitätsansprüchen meistert.

Erfahre, welche Auswirkungen Dauerstress auf dein Gehirn und Körper hat und lerne die Kunst der aktiv-gesteuerten Entspannung mit leichtanwendbaren Methoden.

MODUL 4 –DIE MACHT DES DISSOZIIERENS UND DER EMOTIONALEN ABGRENZUNG

mit Max M. –Hand-Bombenentschärfer



Der Leiter eines internationalen Instituts zur Terrorismusbekämpfung hält sich beim Entschärfen von Bomben zum Teil mehrere Stunden im unmittelbaren Tötungsbereich auf. Max berichtet, mit welchen außergewöhnlichen mentalen Skills er in dieser Ausnahmesituation emotional ruhig und fokussiert bleibt.

Lerne, wie du durch die Techniken des bewusst angesteuerten Perspektivenwechsels und der emotionalen Abgrenzung für dich nutzen kannst, um in besonders schwierigen Moment erfolgreich handeln zu können.

MODUL 5 –MIT POSITIVEN GLAUBENSÄTZEN DAS EIGENE HANDELN STEUERN

mit Lisa Wieland –internationaleStar-Köchin



Die Gewinnerin des „Gourmand World Cookbook Awards“ (der „KochbuchOskar“) für das weltbeste Kochbuch des Jahres 2020 blickt zurück, wie sie nach einigen schweren Rückschlägen ihr Mindset durch die Macht der Gedanken auf die Erfolgsspur und bis nach Hollywood brachte.

Erfahre, wie und warum sich starke Glaubenssätze ganz unmittelbar und direkt auf deinen Erfolg auswirken und wie du damit deine Realität gestalten kannst.

Rahmen

Aufwand

ca. 60 –100 min pro Woche + Teamsession

Investment

180€ pro Person + 5 online Teamsessions à 900€ (exkl MwSt.)

Wenn es Fragen, Unklarheiten oder zusätzlichen Informationsbedarf gibt, bitte ruf uns an. Wir stehen gerne zur Verfügung! Wir freuen uns auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit.

Enjoy the ride!

Heidi & Katharina