Business meets Biathlon

Mit Strategien aus dem Sport Druck meistern - exklusiv mit Rainer Kiefer

Du willst eingetretene Pfade verlassen und neue Wege gehen, um besser ans Ziel zu kommen? Mit diesem Rethink-Workshop werden neue Horizonte entdeckt und neue Blickwinkel eingenommen! Der Erfolg von Spitzensportler:innen hängt maßgeblich von der mentalen Fähigkeit ab, mit Stress- und Drucksituationen sowie langanhaltenden Belastungsphasen umzugehen. In diesem Workshop werden Parallelen zwischen dem Spitzensport und dem Business gezogen: Anhand der Sportart Biathlon wird eine Drucksituation simuliert. So kann der eigene Umgang mit Drucksituationen auf ganz neue Weise am Laser-Schieß-Stand hautnah erlebt werden. Untermauert durch Insider-Storys aus dem Spitzensport, Hintergründen aus Sportwissenschaft, Management und Psychologie sowie Beispielen aus der Gruppe wird prozessorientiert und mit neuen Lösungsansätzen an der persönlichen Belastungssteuerung gearbeitet. Situativ eingesetzte Entspannungs- und Laufübungen sowie der Veranstaltungsort unter freiem Himmel fördern die Kreativität und unterstützen dabei, abzuschalten, einen "freien" Geist zu bekommen und aus eingefahrenen Denkmustern auszubrechen. Freue dich auf das etwas andere Seminarerlebnis und eine nachhaltige Lernerfahrung!

rəthink

Hast du den Mut, Etabliertes auf den Kopf zu stellen?
Mit den rethink Weiterbildungen veränderst du dein Mindset und entdeckst neue Horizonte.

Inhalte

Erfahrungsaustausch
- Kennenlernen und Austausch.
- Reflexion eigener Stress-, Belastungs- und Drucksituationen.
- Erwartungsabfrage.

Biathlon hautnah erleben und selbst erproben

Drucksituationen im Leistungssport
- Gut sein, wenn's drauf ankommt: Wie gehen erfolgreiche Spitzensportler:innen mit extremen Drucksituationen um? Impulse und neue Perspektiven.
- Best-Practice-Beispiele aus dem Spitzensport, z.B. Biathlon, Fußball, Skispringen, Curling.
- Neueste Erkenntnisse aus der Wissenschaft.
- Theoretische Grundlagen zu Belastung und Erholung.
- Reflexion, Austausch und neue Blickwinkel.

Eigenerfahrung anhand von Biathlon
- Konzentrations- und Koordinationsübungen.
- Laufübungen.
- Techniktraining, Schießübungen am Laser-Schießstand.
- Bewusstes Ausbrechen aus gewohnten und verinnerlichten Verhaltensweisen.
- Anregender Erfahrungsaustausch in der Natur und in Bewegung.

Prozessorientierte Erarbeitung von persönlichen Lösungswegen
- Ableitungen für den eigenen (Arbeits-)Alltag.
- Erarbeitung und Training individueller Lösungswege.
- Einübung von Achtsamkeits- und Entspannungsverfahren.
- Entwicklung eines persönlichen Werkzeugkoffers, Weiterentwicklung des eigenen Mindsets.
- Optional: persönliches 1:1-Transfercoaching.

Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

Dein Nutzen

- Lerne, "outside the box" zu denken.
- Reflektiere deine persönlichen Belastungsursachen und Drucksituationen.
- Erlebe, wie Spitzensportler:innen Drucksituationen meistern und stärke auf Basis dieser Erfahrung persönliche Ressourcen.
- Entwickle deinen eigenen "Werkzeugkoffer" und erhalte neue Impulse für den Umgang mit Stress- und Drucksituationen.
- Erkenne, wie die eigene Resilienz mit weiteren Faktoren, wie z.B. dem Teamklima zusammenhängt.
- Übe wirksame Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden aus dem Leistungssport ein.
- Erlebe Biathlon hautnah draußen in der Natur.
- Profitiere von der langjährigen Erfahrung des:der Referent:in aus der sportpsychologischen Arbeit mit Spitzensportler:innen und Nationalmannschaften.

Dieses Seminar findet überwiegend draußen und in der Natur statt - wetterfeste, funktionelle Kleidung und Schuhe sind daher Voraussetzung.

Methoden

Trainer:innen-Input, Diskussion, Erfahrungsaustausch, Reflexionsübungen, Brainwriting, Fallbeispiele, Entspannungsverfahren, Bewegungs- und Laufübungen, intensive Transferarbeit, prozessorientiertes Arbeiten, Erfahrungsaustausch in der Natur und in Bewegung.

Teilnehmer:innenkreis

Alle Mitarbeiter:innen, Fach- und Führungskräfte, die in ihrem (beruflichen) Alltag hohen Stress- und Drucksituationen ausgesetzt sind und den Umgang mit Belastungen sowie einer hohen Informationsdichte reflektieren und optimieren möchten.

Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:
https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges



Trainer:innen

Rainer Kiefer
Ich sehe mich als Kontextvernetzer und bin mulidisziplinär unterwegs. Als Projektleiter des Exzellenzcluster Ausdauer vernetze ich Inhalte von



Para Ausdauer Nationalmannschaften. Durch die Erstellung der Rahmentrainingskonzeption Para Ski Nordisch (Skilanglauf und Biathlon) habe ich mein Wissen weiter vertieft und verknüpft. Ursprünglich bin ich Sportwissenschaftler und Sportpsychogischer Experte.

Deine Vorteile im Überblick

Open Badges
Binde deinen digitalen Badge in die Karrierenetzwerke ein und zeige, was du kannst.

Kleine Gruppe – großer Lernerfolg
Für optimales Lernen ist die Teilnahmezahl bei dieser Qualifizierung begrenzt.

Rundum versorgt
Die Teilnahmegebühr beinhaltet:
- gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag
- Pausenverpflegung

Alle Lernmaterialien auf einen Blick
In deiner App oder Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung alle relevanten Infos, Services & Arbeitsunterlagen zu deiner Qualifizierung.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine & Orte

08.-09.03.2027
Köln/Niederkassel
Veranstaltungsort
Hotel Clostermanns Hof

Tage & Uhrzeit
Montag, 08.03.2027
09:30 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 09.03.2027
08:30 Uhr - 16:00 Uhr

30.09.-01.10.2027
Frankfurt a. M./Kelsterbach
Veranstaltungsort
Sunday Hotel Frankfurt Airport Kelsterbach

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 30.09.2027
09:30 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag, 01.10.2027
08:30 Uhr - 16:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/34157

Teilnahmegebühr

€ 1.590,- zzgl. MwSt.
€ 1.892,10 inkl. MwSt.
Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet

- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/34157
E-Mail: anmelden@haufe-akademie.de

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:
https://www.haufe-akademie.de/faqs

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter www.haufe-akademie.de/agb oder im Gesamtprogramm.
Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.