

Toni Innauer & Christoph Fischer



Lust an der Leistung
& innere Balance

GEWINNEN mit Augenmaß

Seminar zur Lebenskunst in einer beschleunigten Welt

Ich freue mich
auf meine
Coaching-Aufgaben
außerhalb des
Spitzensports!



Toni Innauer

Olympiasieger im Skispringen, Bestsellerautor,
Referent, Trainer, Sportmanager
www.toni-innauer.at

Mehr als zwei Drittel meines Lebens durfte ich als Athlet, Trainer und Manager die faszinierendsten Aspekte des Spitzensports auf höchstem Niveau kennenlernen und weiterentwickeln. Bewusst gepflegte „Sportkultur“, wie im Österreichischen Skispringen, liefert ein umfangreiches Sortiment an wirkungsvollen legalen Methoden, Einstellungen, Strategien und Tricks. Vieles davon ist mit Gewinn auf das „normale Leben“ transferierbar.

Im körperlichen und mentalen Bereich werden in beiden Welten Grenzen ausgedehnt und immer wieder überschritten: Angst, Neid, Burnout, Depression, wechselseitiger Vertrauensverlust und hochgradige psychosoziale Abhängigkeit vom Erfolg zerstören das Arbeitsklima.

Im Seminar soll die Lust an der persönlichen Entwicklung gestärkt, die Angst vor Fehlern und Niederlagen reduziert und zum Selbstschutz die Wahrnehmung von Grenzen geschärft werden.

Inhalte des Seminars

- > Freude an der Eigenleistung statt Erfolgssucht
- > Coaching und Wissensmanagement
- > Kooperation und Konkurrenzfähigkeit
- > Meditationsübungen
- > Übertraining Burnoutprophylaxe
- > Glückssehnsüchte
- > Einstellungsmodulation
- > Bewegung und Körperbewusstseinsübungen

Methoden der Inhaltsvermittlung

- > Impulsreferate
- > Gruppenarbeit
- > Rollenspiele
- > Feedbackübungen
- > Literaturüberblick
- > Individuelle Empfehlungen



Psychische Balance
heißt, elastisch und
bewegt zu sein, ohne
den Halt und die
persönliche Identität
zu verlieren



Christoph Fischer

Psychoanalytiker, Universitätslehrer,
Gruppentrainer, Leiter des IAP
www.iap-innsbruck.at


Als Psychoanalytiker und Gruppentrainer habe ich in meiner Arbeit mit vielen Menschen die enorm gewachsenen Möglichkeiten, aber auch verhängnisvollen Auswüchse einer beschleunigten Welt kennengelernt. Daraus ergeben sich aus meiner Sicht neue Anforderungen, um einen Weg zu finden,

→ wo man sich als teamfähig erweist,
ohne die eigene Individualität zu verlieren,

→ wo man sich voller Kraft engagieren kann,
ohne ins Burnout abzurutschen,

→ wo man einem persönlichen Lebensglück nachstrebt
und doch erfolgreich bleiben kann.

Im Seminar werden wir mit verschiedenen Methoden daran arbeiten, um dem Einzelnen einen Zugang zu seinen persönlichen und beruflichen Möglichkeiten im Sinne einer individuellen Lebenskunst zu ebneten.



Erfolg ist wie
Moorwasser: Man
kann darin baden,
sollte aber nicht
davon trinken.

Zielgruppe

für zukünftige, beanspruchte und gereifte
Entscheidungsträger

Termin 2012:

29. Apr. – 01. Mai im **Seehotel Grundlsee**

Aktuelle Infos auf www.innauerfacts.at

Zeiten:

Das Seminar beginnt am Sonntag, 15:00 Uhr
und endet am Dienstag, 13:00 Uhr.

In dieser Zeit werden 20 Seminareinheiten
á 45 Minuten stattfinden.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Seminarort:

Seehotel Grundlsee

Mosern 22, A-8993 Grundlsee

www.seehotelgrundlsee.at

Um den Prozess optimal für sich nutzen zu können,
wird empfohlen, am Seminarort zu wohnen.

Mit der Anmeldung reservieren wir für Sie automatisch
ein Hotelzimmer.

Seminarkosten:

€ 780,- + Mwst. (exkl. Hotelkosten)

Anmeldung:

E-Mail info@innauerfacts.at

schriftlich Innauer + (f)acts OG

Grabenweg 68 (Soho 2.0), A-6020 Innsbruck

telefonisch 0512 / 319 030