

# MIT DEN STRATEGIEN DES SPITZENSPORTS ZUM PERSÖNLICHEN LEBENSERFOLG

**Das 2-tägige 1a-Juniorenseminar 2011 stand ganz unter dem Zeichen „Entwicklung von Führungsqualitäten“ bzw. „Entwicklung der Unternehmerpersönlichkeit“.**

## Stimmen der Teilnehmer dazu:

Es waren zwei Tage im Zeichen unserer Stärken, Visionen, Ziele und Erfolge – motivierend, begeisternd und voller Power.

Wir wurden uns unserer Stärken bewusst, lernten, auf deren Basis unsere Visionen zu klaren Zielen zu definieren und dabei unseren persönlichen Werten treu zu bleiben. Wir lernten, Stärken bei der Auswahl der Mitarbeiter berücksichtigen, Stärken eines jeden zu fördern und Schwächen durch Teamarbeit zu kompensieren.



1a-Kreativität – und das Ergebnis

Wer erfolgreich sein möchte, stärkt Körper UND Geist: Besonders spannend war das Ergebnis unseres Versuches, durch Gedanken und Konzentration unsere Beweglichkeit zu erhöhen. "Der Körper folgt dem Geist" – mit Hilfe von Biofeedback wurde die direkte Reaktion des Körpers auf mentales Training veranschaulicht,



Jeder Junior aktiviert seine Muskeln



1a-Junioren – Abendessen nach dem ersten Seminartag

zwei unserer Gruppe hatten die Gelegenheit Hautwiderstand und Hauttemperatur während einer Entspannungsübung aufzeichnen und auswerten zu lassen.

Natürlich kamen auch die Themen Sport und Ernährung nicht zu kurz – richtiger und effizienter Muskelaufbau mit geringem Zeitaufwand – wenige Minuten, direkt am Arbeitsplatz, reichen dazu aus.



Individuelle Betreuung jedes Teilnehmers

## Das Ergebnis:

Aktivieren des gesamten Körpers und Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit durch jederzeit leicht anwendbare Übungen.

Die Inhalte wurden praxisorientiert und leicht verständlich vorgetragen, Gregor Rossmann ist auf jede/n Teilnehmer/in individuell eingegangen und hat die Inhalte

des Seminars flexibel und gekonnt an unsere Bedürfnisse angepasst, damit wurde dieses Seminar für unser Junioren-Team zum Erfolg auf allen Ebenen.

Gregor Rossmann, der Trainer, sagt dazu: „Firmenchefs, Führungskräfte und Mitarbeiter einer Firma können von den Erfolgsstrategien der Sportler lernen und so Spitzenleistungen in der Wirtschaft erzielen. Die besten Mitarbeiter entwickeln ihre Leistungsbereitschaft und Stärken von innen heraus. Die richtige innere Einstellung und die damit verbundene Leistungsbereitschaft sind die notwendigen Antriebskräfte, die zum beruflichen und privaten Erfolg führen.“

## INFO

### Interessiert?

Im 1a-Schulungszentrum 2012 wird dieses Seminar angeboten, die Teilnahme wird von den 1a-Junioren empfohlen!