

Pressemitteilung



Leistung erhalten – was Führungskräfte heute dafür tun müssen

Bericht vom Executive Performance Seminar™ am 2.3.2013 von mywellgate

Weissbad, 06.03.2013 Um dauerhaft im Arbeitsleben zu bestehen und seine Ziele zu erreichen, ist es wichtig, die richtige Balance zwischen Leistung und Erholung zu haben. Wie sich das persönliche Energie- und Gesundheitsgleichgewicht im beruflichen Alltag praktisch umsetzen lässt, zeigten Chris Christiansson, Corporate Health Trainer, und Ueli Schweizer, Sportwissenschaftler, bei einem spannenden mywellgate-Seminar im Hotel Hofweissbad.

Biometrische Messungen als Grundlage für bessere Leistung, schnellere Erholung und stabile Gesundheit

Zu Beginn wurde bei allen Teilnehmern die Erholungsfähigkeit, Körperzusammensetzung und Leistungsfähigkeit exakt gemessen, um ein objektives Bild der momentanen Verfassung zu bekommen. Warum das Ausschlag gebend ist, beschreibt Ueli Schweizer so: „Im Vergleich mit Normwerten lassen sich die individuellen Gefahrenzonen von jedem Teilnehmer aufzeigen. Und in der anschliessenden persönlichen Auswertung ist eine exakte Aussage zur Verbesserung der eigenen Erholungsfähigkeit möglich. Damit ist dann die Umsetzung von jedem selber im Alltag überprüf- und steuerbar.“ Der Gewinn sind bessere Leistungen, mehr Energie und eine schnellere Erholung, was sich positiv auf Engagement und Motivation auswirken. Ueli Schweizer hat sich schon seit Jahren auf Verfahren wichtiger biometrischer Messungen spezialisiert und gilt als einer der besten Experten in der Laktatleistungsdiagnostik. Heute profitieren neben internationalen Spitzensportlern bereits tausende Manager in allen Kaderstufen von seinen Erfahrungen.



Hohes Stressniveau braucht mehr Erholung

Das Stressniveau im heutigen Berufsleben ist oft recht hoch. Ohne Stress wären wir aber nicht zu Spitzenleistungen in der Lage. Ob das Stressniveau durch intellektuelle oder durch körperliche Herausforderung angehoben wird, ist unwichtig. Für die Gesundheit entscheidend ist aber die nötige Erholung nach dem Stress. Das wird in der heute so schnelllebigen und oft reizüberfluteten Umgebung häufig missachtet. Da wir ständig aktiviert werden (Handy, Laptop, Tablet) leidet die

Erholung. Wenn dann dazu noch ein zu intensives Training in der Freizeit kommt, ist die Erschöpfung über kurz oder lang vorprogrammiert. Ueli Schweizer: „Wer hier wirklich gegensteuern will, darf nur noch Grundlagentraining ausführen und für den stehen Erholung und guter Schlaf im Zentrum.“ Was sich für viele erst einmal wie die Quadratur des Kreises anhört, lässt sich systematisch üben. Dazu ein Teilnehmer: „Mit dem von Ueli Schweizer entwickelten Fragebogen ´Finden Sie die Balance´ kann ich zusammen mit meinen persönlichen Trainingsempfehlungen sofort an die eigene Umsetzung gehen, das hat mich total begeistert.“

Die physiologische Leistungskurve beschreibt unsere Fähigkeit mit Stress umzugehen

In dem interaktiven Workshop am Nachmittag konnten die Teilnehmer von dem profunden Wissen und grossen Erfahrungsschatz von Chris Christiansson aus über 25 Jahren internationalem Coaching profitieren. Auf der Grundlage der physiologischen Leistungskurve konnte er zeigen, wie Leistung, Belastbarkeit und Verhalten zusammenhängen. Dazu Chris Christiansson: „Stress ist förderlich, solange er nicht zu Erschöpfung führt. Daher ist es notwendig, in seinem Umfeld die sog. negativen Stressfaktoren zu identifizieren und Auswirkungen auf Körper, Psyche und Verhalten zu analysieren.“ Erst so lassen sich konstruktive und effektive Lösungen entwickeln, um vorbeugend zu handeln. Das konnten die Teilnehmer in kleinen Gruppen anhand von Beispielen aus dem eigenen Berufsumfeld direkt erarbeiten. In der anschliessenden Diskussion konnten sofort praktische Tools und Tipps formuliert werden. Dazu bekam jeder Teilnehmer mit den ausführlichen Seminarunterlagen eine Anleitung, wie er eine Analyse für sich persönlich erstellen kann.



Am Ende des Tages konnte Seminarleiter und Geschäftsführer Thomas Göing auf die weiteren vielfältigen Angebote und Seminare von mywellgate verweisen. Dazu Thomas Göing: „Zweifellos zieht jeder Teilnehmer aus diesen Seminaren einen grossen Nutzen für sich selbst. Aber auch das Unternehmen profitiert unmittelbar von dem gewonnenen Know How des Teilnehmers und seinem Vorbild für Kollegen.“

Die Seminare bieten eine ausgezeichnete Möglichkeit, die Leistungsfähigkeit jedes Einzelnen kennen zu lernen und positiv zu beeinflussen. Die Geschäftsleitung und Verantwortliche in der Personalverwaltung erhalten auf Wunsch anschliessend in einem kostenlosen Beratungsgespräch vor Ort ein auf die jeweilige Firma zugeschnittenes Dienstleistungs-Angebot von mywellgate für ihre Mitarbeiter. Unser einzigartiges Konzept für Gesundheits-Dienstleistungen aus einer Hand steht Ihnen auf Dauer zu Verfügung.

Die Seminare bieten eine ausgezeichnete Möglichkeit, die Leistungsfähigkeit jedes Einzelnen kennen zu lernen und positiv zu beeinflussen. Die Geschäftsleitung und Verantwortliche in der Personalverwaltung erhalten auf Wunsch anschliessend in einem kostenlosen Beratungsgespräch vor Ort ein auf die jeweilige Firma zugeschnittenes Dienstleistungs-Angebot von mywellgate für ihre Mitarbeiter. Unser einzigartiges Konzept für Gesundheits-Dienstleistungen aus einer Hand steht Ihnen auf Dauer zu Verfügung.

Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie unter:

<http://mywellgate.net/firmenkunden/youmax-epc/>

oder direkt bei Thomas Göing

Mobil +41 78 915 05 02

Email thomas.goeing@mywellgate.net