projektdialog

Aufbau von Regenerationskompetenz als Voraussetzung für dauerhafte Leistungsfähigkeit

Das Konzept für TOP-Führungskräfte

www.projekt-dialog.com

2003217

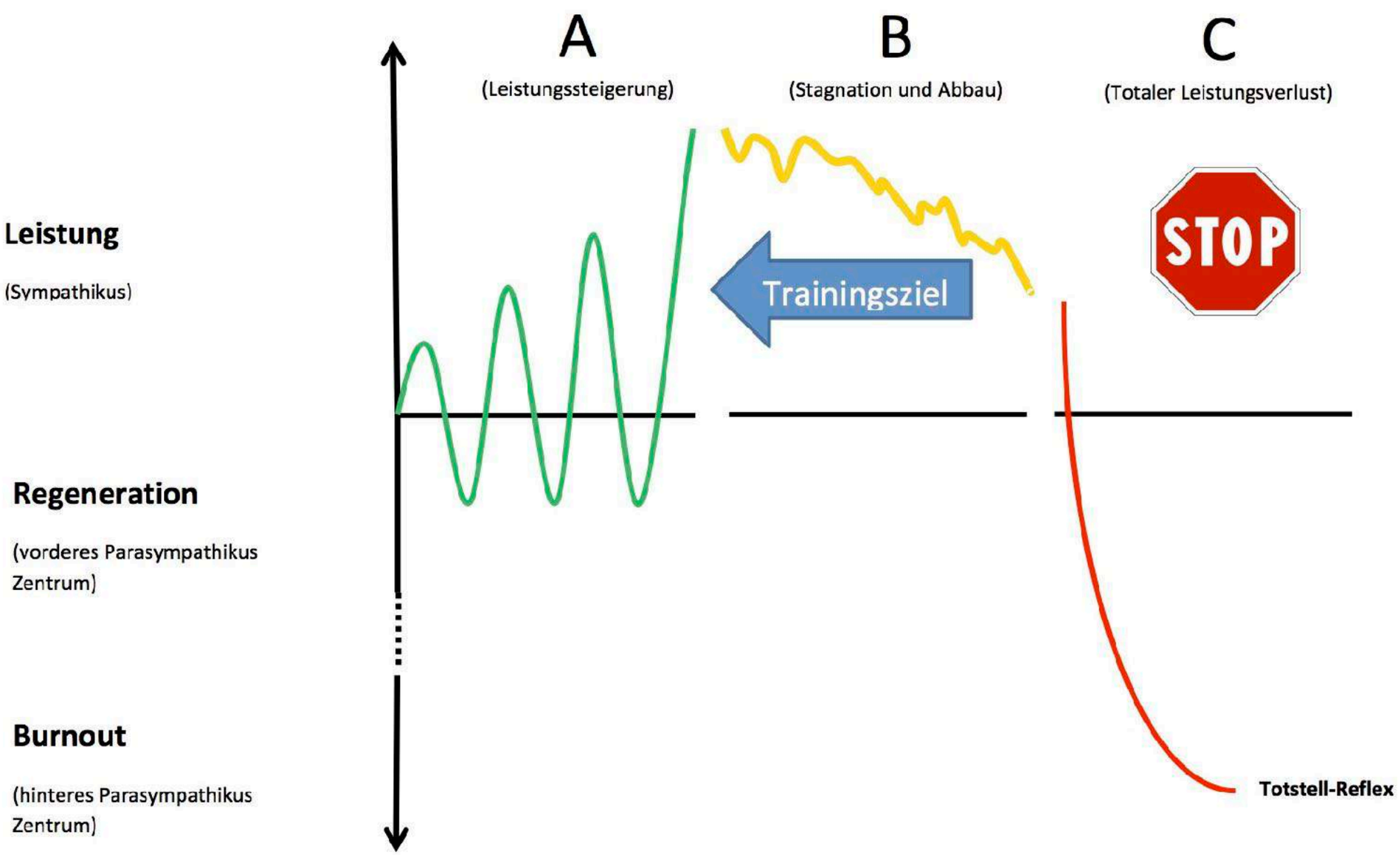
Top-Athleten intensivieren ihre Regeneration, wenn hohe Herausforderungen anstehen.
Manager intensivieren und verlängern ihre Arbeitszeit, wenn komplexe Anforderungen und Zeitdruck Ihren Arbeitsalltag bestimmen. Top-Athleten trainieren ihre Regenerationsfähigkeit kontinuierlich, um sie in Phasen von Höchstleistung gezielt abrufen und einsetzen zu können.
Sie wissen, dass sie durch Regeneration ihre Leistungsfähigkeit erhalten und ausbauen.

Im Management-Alltag wird der Begriff Regeneration oft ausschliesslich mit dem Ausgleich arbeitsbedingter Belastungen in der (kargen) Freizeit verknüpft. Regeneration gilt nach wie vor als Privatsache, deren Förderung am Arbeitsplatz erscheint vielen paradox. Dabei vergessen viele Manager, was Spitzen-Sportler genau wissen:
N*ur wer intelligent regeneriert, bleibt dauerhaft leistungsfähig und kann Spitzenleistungen erbringen*.

Manager wiederum wissen sehr wohl, dass sie Raubbau betreiben und spüren irgendwann, dass ihre Leistungsfähigkeit sinkt - Sie wissen aber nicht

- wie man regeneriert
- welche Art von Regeneration am besten passt
- wie man Regeneration in den herausforderndes Berufsalltag und das persönliche Leben effektiv integriert

- ***Wir unterstützen Sie mit unserem Konzept und unseren Experten aus Sport, Medizin, Regeneration und Coaching, die für Sie passende, effiziente und effektive Regeneration zu finden und in Ihren Alltag zu integrieren! Damit Sie Ihre dauerhafte Leistungsfähigkeit sichern!***


A
(Leistungssteigerung)
B
(Stagnation und Abbau)
C
(Totaler Leistungsverlust)
Leistung
(Sympathikus)
Trainingsziel
STOP
Regeneration
(vorderes Parasympathikus Zentrum)
Burnout
(hinteres Parasympathikus Zentrum)
Totstell-Reflex

projektdialog

Das Konzept

Check-up

Check-up medizinisch

Start Coaching

Regenerations-Camp

aktive Regenerationsformen erleben

passive Regenerationsformen erleben

Umgang mit Belastungen

Vorträge

Praxis

begleitendes Coaching

medizinische Begleitung

Individuelle Unterstützung bei Regeneration

Schallpause

Transfer

Review Coaching

medizinischer Kontroll-Stress-Check

lessons learnt Transfer

- Medizin
- Coaching
- Erleben
- Vortrag

6 Monate

Olympiastützpunkt Rhein-Neckar -

in Kooperation mit der sportmedizinischen Abteilung der Universität Heidelberg

Mit diesem Ansatz erhalten Sie einen umfassenden Einblick in

- ☑ die leistungsreduzierende Wirkung von „Nicht-Erholung“
- ☑ die Bedeutung von Regeneration und die medizinischen Hintergründe
- ☑ die Handhabung der Regeneration im Sport
- ☑ verschiedene Regenerationsmethoden

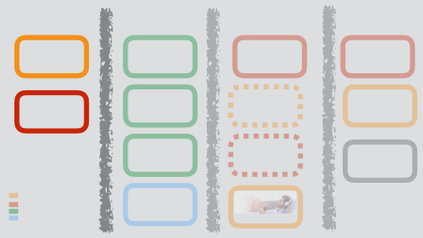
Sie erhalten einen umfassenden medizinischen Check und basierend darauf entwickeln Sie Ihren persönlichen Belastungs-/Erholungsplan, der in der Umsetzung durch Coaching begleitet wird.

Das Konzept ist gegliedert in 4 Phasen:

- ☑ Checkup - Phase (mit individuellem Check)
- ☑ Regenerations-Camp im Olympiastützpunkt
- ☑ Umsetzungsphase im Arbeitsprozess
- ☑ Transfer

projektdialog

Check-Up Phase



Individueller Medizinischer Check-up

- Stress-Check: Analyse und Bewertung zum Stand der persönlichen Belastung und der Regenerationsfähigkeit mit
  - Messung der Herzratenvariabiliät (HRV)
  - Auswertung Regenerationstypus

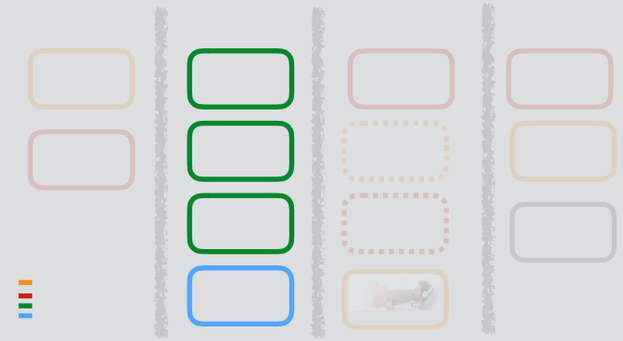
Physiologischer Check-up

- Fitness Zustand
- Haltung
- aktueller Körperzustand

Persönliches Coaching - Start

Auf Basis der Check-ups und weiterer relevanter Faktoren

- Bewusstsein schaffen für Regeneration: wie wichtig ist Regeneration für mich?
- Klären des Regenerationszieles: was möchte ich für mich erreichen?
- Definieren der Regenerationsanforderungen:
  wie schaffe ich mir Regenerationszeit ?



Im **Regenerationscamp** gibt es eine Mischung aus

- Vorträgen und Kurzinputs rund um Regeneration
- Kurz-Workshops zu
  - Umgang mit Belastungen
  - aktiver Regeneration
  - passiver Regeneration
- persönliche Reflexion und Regenerationszeit

Mögliche Vortrags-Themen:

Die Bedeutung der Regeneration aus medizinisch/psychologischer Sicht
Dr. Gunter Frank, Mediziner und Erfolgsautor

Powern und pausieren:
Regeneration im Spitzensport
Daniel Strigel, Geschäftsführer OSP Rhein-Neckar und Bronze-Medaillen-Gewinner Fechten

Wie ich in mein Leistungstief hinein und wieder heraus kam
Henning Fritz, Handball-Weltmeister und Welthandballer

Manana-Kompetenz: Entspannung als Schlüssel zum Erfolg
Dr. Gunter Frank

Emotionale Kompetenz
Umgang mit herausfordernden Situationen
Jürgen Boss, Geschäftsführer projekt-dialog und Coach der europ. Handball-Schiedsrichter

Aktive Regenerationsformen erleben

Shaolin Kampfkunst (Da Mo i.chin Ching)

- Die 24 Formen des Da Mo i.chin Ching gehören zu den ältesten original überlieferten Übungen der Shaolin
- Diese Übungssequenz ist entstanden, um allerhöchste Regenerations- und Leistungsbereitschaft zu erreichen
- Die Übungen sind einfach zu erlernen und wirkungsvoll

Life Kinetik : neurowissenschaftliches Bewegungstraining

- für äussere und innere Balance
- zur Aktivierung der Gehirnhälften
- mit aktiver Bewegung

Energie-Tankstellen im Alltag

- Rhythmisierung
- kurze Regenerationshilfen und -übungen zur Integration in den beruflichen Alltag
- bewegend, imaginierend, mental, atmend

„Search Inside Yourself“ - Mentales Traning mit geführter Meditation

- mit vorbereitenden Übungen
- für klaren Kopf und innere Ruhe
- mit Anleitung und Imaginierung

Manana-Kompetenz

- Stress erkennen
- Stress vermeiden
- Parasympathikus-Aktivierung
- Stress und Ernährung

Passive Regenerationsformen erleben

Vegetative Stressregulation 1 - <u>Schallpause</u>

- Parasympathikus-Aktivierung durch akustische Signale
- Anhören frequenzmodulierter Musik
- individuell, für jeden Musikgeschmack, flexibel

Vegetative Stressregulation 2 - Behandlung

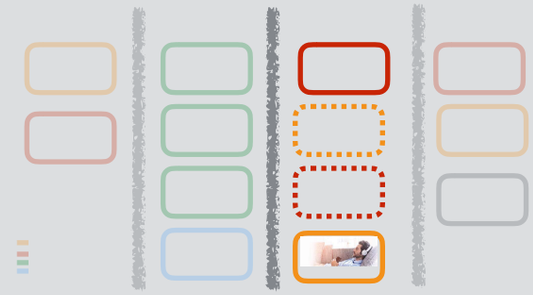
- Stimulation des Vegetativums durch stressreduzierende Körperbehandlung
- Individuelle Behandlung

Vegetative Stressregulation 3 - <u>VENEX</u>

- Stimulation des Vegetativums im Schlaf durch Tragen von Regenerationskleidung während des Aufenthalts im Regenerationscamp

projektdialog

Praxis



Begleitendes Coaching

Der Aufbau von Regenerationskompetenz bedeutet auch einen persönlichen Veränderungsprozess.
Das obligatorische persönliche Coaching unterstützt und begleitet Sie

Fresh - up

Themen on demand

Bei Bedarf: Individuelle Vertiefung einer Regenerationsart

Unsere Fachexperten unterstützen Sie gerne bei der intensiven Beschäftigung mit einer bestimmten Art der Regeneration

Bei Bedarf: Medizinische Begleitung

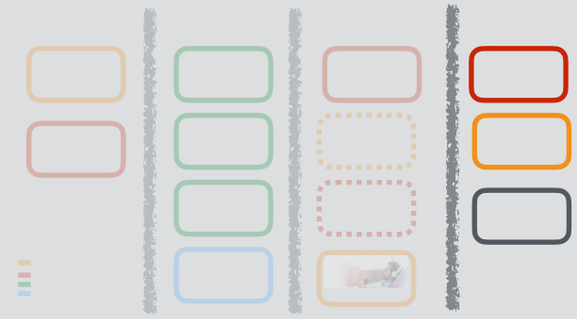
Unterstützung, Beratung und Begleitung bei individuellen medizinischen Anliegen

Aktiv z.B.

Passive z.B.

Schallpause

6 Monate



Review Coaching

- was hat sich verändert ?
- was hat sich bewährt ?
- Transfer

Medizinischer Kontroll-Stress-Check

- HRV
- Analyse und Bewertung zur Entwicklung der persönlichen Regenerationsfähigkeit
- individuelle persönliche Fragen

Physiologischer Check-up

- Fitness Zustand
- Haltung
- aktueller Körperzustand

Lessons Learnt & Transfer

- wie nutzen wir unsere Erfahrungen ?
- wie mache ich /wir weiter ?
- Bilanz im Sinne Nutzen/Aufwand
- Transfer in das Unternehmen

Das Kompetenz-Team

Jürgen Boss

Dr. med. Gunter Frank

Henning Fritz

Daniel Strigel

Claudia Wetzel

Klaus Mielke

Ziele des Gesamtkonzeptes

- ☑ Sie erhalten auf Basis eines validierten medizinischen Verfahrens eine klare und umfassende Analyse zum Stand Ihrer persönlichen Belastung und Regeneration
- ☑ Sie erlangen durch Fachexperten aus Medizin, Sport und Regeneration einen umfassenden Einblick in die vielfältigen Aspekte der Regeneration und lernen diese anzuwenden
- ☑ Sie erfahren Strategien zum Umgang mit Belastungen aus der Neurowissenschaft
- ☑ Sie werden durch individuelles Coaching in Ihrem persönlichen Veränderungsprozess unterstützt
- ☑ Sie gehen besser mit den eigenen und fremden Ressourcen um
- ☑ Sie betreiben Burn-out Prophylaxe im Unternehmen
- ☑ Sie haben gleiches Verständnis von Leistungsfähigkeit und Regeneration im Unternehmen

Ihr Nutzen

- ☑ Sie verbessern Ihre Selbstwahrnehmung, erkennen dadurch frühzeitig Signale und vermeiden Ausfälle
- ☑ Sie leben Ihren persönlichen Regenerationsmodus und steigern dadurch Ihre persönliche und berufliche Leistungsfähigkeit
- ☑ Sie lernen die für Sie passende Regeneration aktiv kennen
- ☑ Sie lernen weitere Strategien zum Umgang mit Belastungen
- ☑ Sie integrieren Regeneration in Ihren beruflichen und persönlichen Alltag und gewinnen dadurch Zeit
- ☑ Sie sind Vorbild für andere und prägen eine gesunde Arbeitskultur mit

- Regeneration ist der Prozess der Wiederherstellung des physiologischen und psychischen Gleichgewichts nach körperlicher oder geistiger Anstrengung bzw. der Prozess zur Rückgewinnung verbrauchter Kräfte. Die Intensität und Dauer der Belastung beeinflussen dabei den individuellen Regenerationsbedarf. Sorgen wir dabei für eine gesunde Regeneration sind wir anschließend wieder voll leistungsfähig und fit.

- Regeneration ist im Spitzen-Sport ein anerkannter und systematisch eingeplanter Faktor. Top-Trainer und Athleten wissen sehr genau, dass die Qualität und Intensität der Regenerationsphase darüber entscheidet, ob der Körper und Geist Spitzen-Leistungen erbringt.

- Die aktuellen Anforderungen an Mitarbeiter und Führungskräfte zeigen sich in ständiger Erreichbarkeit, hohem Work-Load, Entscheidungen in komplexen Situationen, Internationalität und starkem Kosten- und Termindruck. Regenerationsfähigkeit ist dabei ein entscheidender Faktor, um dauerhaft Top-Leistungen in hoher Qualität erbringen zu können.

- Regeneration bedeutet dabei wesentlich mehr als Entspannung oder gezielte Ernährung. Es geht dabei um eine persönliche Haltung, wie ich - analog einem Top-Athleten - mein berufliches und privates Leben führe, um leistungsfähig zu sein und zu bleiben. Das geht einher mit persönlicher Veränderung, unterstützt durch den Erwerb individueller Regenerationskompetenz.

- Damit der Regenerationsprozess in den Tagesablauf integriert werden kann, unterstützen wir Sie bei der Implementierung und Umsetzung durch persönliche Begleitung und Coaching.

Anmerkungen

- Alle medizinischen und sonstigen persönlichen Daten werden vertraulich behandelt
- Zeitraum: 6 Monate
- Schallpause ist ein Produkt der projekt-dialog gmbh und wird für die Dauer zur Verfügung gestellt
- Regenerationskleidung ist ein Produkt der VENEX Europe Gmbh und wird für die Dauer des Aufenthaltes im Regenerationscamp zur Verfügung gestellt.
- Es können auch einzelne Elemente gebucht bzw. ergänzt werden. Wir werden immer versuchen, eine an Ihren spezifischen Anforderungen ausgerichtete Zusammensetzung anzubieten
- Wir schlagen den Olympiastützpunkt Rhein-Neckar für das dreitägige Camp vor
- In der Praxis-Phase gibt es verbindliche, persönliche Betreuung
- Es steht Ihnen medizinische Begleitung bei Bedarf zur Verfügung