

Seminar

# Spitzenleistungen im Job mit Techniken aus dem Profisport



## Die Top-Themen:

- Die eigenen Kernkompetenzen einsetzen
- Mentale Stärke wie ein Spitzensportler trainieren
- Professionalität durch zielgerichtete Vorbereitung erreichen
- Erfolgsstrategie Fehlerkultur: Performance optimieren durch konstruktiven Umgang mit Fehlern
- Energiemanagement als Schlüssel zum Erfolg

## Termine und Orte

- 15. und 16. Januar 2024  
Online
- 14. und 15. Mai 2024  
Stuttgart
- 09. und 10. September 2024  
Mannheim
- 05. und 06. Februar 2025  
Online

Erfolge kommen nicht von ungefähr: Das gilt im Sport wie im Beruf!

## Ihre Seminarleitung

Dipl.-Ing. René Göldner, Business Coach, Projektmanager, Spitzensportler, Bonn



## Allgemeine Informationen

### Zielsetzung

**Egal, ob Hobbysport oder Olympia: Sieger, Spitzenleistungen und Überraschungserfolge verblüffen und sind doch kein Zufall. Erfolge kommen nicht von ungefähr. Das gilt im Sport wie im Beruf!**

Das Wissen um die eigenen Kernkompetenzen gepaart mit mentaler Stärke und klarer Zielsetzung sind nicht nur wichtige Bestandteile für Erfolg im Spitzensport, sondern lassen sich fast vollständig auf den Beruf übertragen. Sowohl im Beruf als auch im Sport, bei dem es permanent um Verbesserung, Motivation und Fokussierung geht, spiegelt sich ein Mangel dessen sofort im Ergebnis wider. „Gewonnen und verloren wird zwischen den Ohren“ beschreibt die Wichtigkeit der mentalen Verfassung im Hinblick auf Zielsetzung und entsprechender Fokussierung, unabhängig wie groß das Ziel ist.

In diesem Seminar werden Vorgehensweisen von Spitzensportlern in den beruflichen Alltag übertragen. Sie erhalten einen Querschnitt an Mitteln und Methoden, die Sie in Ihrer täglichen Arbeit und darüber hinaus unterstützen werden, um außergewöhnliche Leistungen zu bringen und dabei langfristig Zufriedenheit zu erlangen. Agieren wie ein Spitzensportler bedeutet: Weniger Umwege auf Ihrem Weg zum Ziel!

### Zielgruppe

- Technische Fach- und Führungskräfte aus allen industriellen Branchen
- Projekt- und Abteilungsleiter, Gruppen- und Teamleiter

### Inhouse-Seminar

Dieses Seminar können Sie auch als firmeninterne Schulung buchen:

Wir erstellen Ihnen gerne ein individuelles Angebot. Rufen Sie uns an.

**Frau Angela Bungert/Herr Jens Wilk**

Tel.: +49 211 6214-200, E-Mail: [inhouse@vdi.de](mailto:inhouse@vdi.de)

**Herr Heinz Küsters**



Tel.: +49 211 6214-278, E-Mail: [kuesters@vdi.de](mailto:kuesters@vdi.de)

### Veranstaltungsdokumentation

Jeder Teilnehmer erhält eine Dokumentation wie Präsentationsunterlagen, Handbuch o.ä. und eine VDI Wissensforum-Teilnahmebescheinigung.



### Seminarleitung

**Dipl.-Ing. René Göldner**, Business Coach, Projektmanager, Spitzensportler, Bonn



René Göldner ist Ingenieur mit einer amerikanischen PMP Ausbildung und hat weltweit Großprojekte für unterschiedliche Industriebranchen, darunter ein internationales Projekt für die Bundeswehr, geleitet. Parallel dazu ist er seit 2010 Dozent an der Hochschule. Seit 2017 begleitet er Führungskräfte aus mittelständischen Unternehmen und DAX Konzernen auf Ihrem Weg zur nachhaltigen Führung. Dabei liegt sein Fokus auf Methodiken in der Zusammenarbeit und der Optimierung von Projekten.

Gleichzeitig ist er Triathlon-Spitzensportler mit internationalen Erfolgen, u.a. Ironman WM-Teilnahme Hawaii, deutscher Marathon Meister im Team 2018 sowie zahlreichen Mehr-Tages-Langstreckenrennen im Berglauf.

### Seminarmethoden

Dieses Seminar vermittelt Ihnen anhand interaktiver Methoden fundiertes Fachwissen und anwendungsorientierte Techniken aus den Bereichen Beruf, Führungslehre sowie Spitzensport. Durch Praxisbeispiele und Reflexion eigener Erfahrungen werden die erlernten Methoden anschaulich dargestellt und in Einzel- und Gruppenarbeit vertieft.

Die beiden Seminartage gestalten sich interaktiv, spannend und kurzweilig mit einer Vielzahl Aha-Erlebnisse.



### Weitere interessante Veranstaltungen

#### Zeitmanagement und bewusste Arbeitsorganisation

07. und 08. März 2024, Hamburg

06. und 07. Juni 2024, Wien

#### Die Kraft der Resilienz

14. und 15. März 2024, Hamburg

16. und 17. Juli 2024, Freising

#### Stressresistenz, Strategie und Taktik

05. und 06. März 2024, Düsseldorf

28. und 29. Mai 2024, Düsseldorf

## Seminarinhalte

**1. Tag** 09:00 bis 18:00 Uhr

**2. Tag** 08:30 bis 17:00 Uhr

### Die eigenen Kernkompetenzen einsetzen

- Was haben Sport und Beruf gemeinsam?
- Wozu benötigt man Kompetenzen und Werte?
- So lassen sich die eigenen Kernkompetenzen am wirkungsvollsten einsetzen
- Attitüde – mehr als nur die innere Haltung
- Mit dem Wissen der eigenen Kernkompetenzen auf die Überholspur

#### ++ Einzelübung: Die eigenen Kernkompetenzen bestimmen

### Mentale Stärke wie ein Spitzensportler trainieren

- Transfer von mentaler Stärke aus dem Spitzensport in den Beruf
- Was ist dran an „self-fulfilling prophecy“?
- Warum ein Erfolgstagebuch sinnvoll ist
- Wie wird man ein „Big Thinker“?
- Ein Ideenmensch kann Erfolg haben, ein Tatsachenmensch nicht.

#### ++ Gruppenübung zur mentalen Stärke: Zitrone und Movement

### Professionalität durch zielgerichtete Vorbereitung

- Performance steigern durch gezielte Regeneration
- Warum Erfolg kein Zufallsprodukt ist
- Die Wirkung von Reizsetzung
- Das Ziel-Pfeil-Phänomen: Durch kleine Veränderungen gemeinsame Ziele schaffen und erreichen
- Effektivität vs. Effizienz

#### ++ Gruppenerfahrungsaustausch

### Erfolgsstrategie Fehlerkultur

- Der Sport macht es vor: Durch professionellen Umgang mit Fehlern die eigene Performance optimieren
- 3 Wege, um Intelligenz-Ausreden zu verbannen
- Pareto-Prinzip im täglichen Einsatz und dessen Erweiterung
- 7 Grundlagen für Erfolg im täglichen Beruf
- Performance Analyse: Warum im Spitzensport Fehler kommuniziert werden

#### ++ Gruppenübung: Pinnwand

### Energiemanagement als Schlüssel zum Erfolg

- Stephen Covey's 90/10 Regel für den Büroalltag
- Unser Gehirn ist der Hauptverbraucher im Körper, nicht die Beine!
- Den Blick auf das Wesentliche schärfen
- Die Performance Lüge: Warum Spitzensportler langfristig Erfolg bringen können und wie das im Beruf ebenso möglich ist
- Bereits vor 100 Jahren erforscht: Leistungsfähigkeit nachhaltig maximieren ohne zusätzlichen Zeitaufwand

#### ++ Gruppenübung: Kopfstandmethode



### Warum Sie dieses Seminar besuchen sollten

1. Nach dem Seminar kennen Sie Ihre (Kern-)Kompetenzen und Werte, um künftig Ziele ohne Umwege zu erreichen.
2. Sie optimieren Ihren Zielfokus, stellen die richtigen Fragen und sparen wertvolle Ressourcen.
3. Sie lernen, sich auf das Beeinflussbare zu konzentrieren und damit langfristig im Beruf erfolgreich und zufrieden zu sein.
4. Sie lernen Werkzeuge und Methoden aus dem Spitzensport kennen und erhöhen Ihre mentale Stärke.
5. Sie optimieren Ihren Umgang mit Fehlern und machen diese künftig für sich nutzbar.



Seminar:  
Spitzenleistungen im Job mit Techniken aus dem Profisport

Jetzt online anmelden

www.vdi-wissensforum.de/  
09SE095



VDI Wissensforum GmbH | VDI-Platz 1 | 40468 Düsseldorf | Deutschland

Sie haben noch Fragen?  
Kontaktieren Sie uns einfach!

**VDI Wissensforum GmbH**

Kundenzentrum  
Postfach 10 11 39  
40002 Düsseldorf  
Telefon: +49 211 6214-201  
Telefax: +49 211 6214-154  
E-Mail: wissensforum@vdi.de

www.vdi-wissensforum.de

✓ Ich nehme wie folgt teil (zum Preis p. P. zzgl. MwSt.):

Seminar			
<input type="checkbox"/> 15. und 16. Januar 2024 Online (09SE095706)	<input type="checkbox"/> 14. und 15. Mai 2024 Stuttgart (09SE095009)	<input type="checkbox"/> 09. und 10. September 2024 Mannheim (09SE095010)	<input type="checkbox"/> 05. und 06. Februar 2025 Online (09SE095707)
EUR 1.990,-	EUR 1.990,-	EUR 1.990,-	EUR 1.990,-

23M09EM6

Ich bin VDI-Mitglied und erhalte **pro Veranstaltungstag EUR 50,- Rabatt** auf die Teilnahmegebühr: VDI-Mitgliedsnummer\* \_\_\_\_\_

\*Für den VDI-Mitglieder-Rabatt ist die Angabe der VDI-Mitgliedsnummer erforderlich.

**Meine Kontaktdaten:**

Nachname \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Titel \_\_\_\_\_ Funktion/Jobtitel \_\_\_\_\_ Abteilung/Tätigkeitsbereich \_\_\_\_\_

Firma/Institut \_\_\_\_\_

Straße/Postfach \_\_\_\_\_

PLZ, Ort, Land \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Mobil \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

Abweichende Rechnungsanschrift \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Teilnehmer mit einer Rechnungsanschrift außerhalb Deutschlands, Österreichs oder der Schweiz bitten wir, mit Kreditkarte zu zahlen. Bitte melden Sie sich über [www.vdi-wissensforum.de](http://www.vdi-wissensforum.de) an. Auf unserer Webseite werden Ihre Kreditkartendaten verschlüsselt übertragen, um die Sicherheit Ihrer Daten zu gewährleisten.

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen der VDI Wissensforum GmbH finden Sie im Internet: [www.vdi-wissensforum.de/de/agb/](http://www.vdi-wissensforum.de/de/agb/)

**Veranstaltungsort(e)**

**Stuttgart:** Mercure Hotel Stuttgart Airport Messe, Eichwiesenring 1/1, 70567 Stuttgart, Tel. +49 711/7266-0, E-Mail: h1574@accor.com  
**Mannheim:** Mercure Hotel Mannheim am Rathaus, F75 - 13, 68159 Mannheim, Tel. +49 621/3369-90, E-Mail: h5410@accor.com

Im Veranstaltungshotel steht Ihnen ein begrenztes **Zimmerkontingent** zu Sonderkonditionen zur Verfügung. Bitte buchen Sie Ihr Zimmer frühzeitig per Telefon oder E-Mail direkt bei dem Hotel mit dem Hinweis auf die „VDI-Veranstaltung“. Weitere Hotels in der Nähe des Veranstaltungsortes finden Sie auch über unseren kostenlosen Service von HRS, [www.vdi-wissensforum.de/hrs](http://www.vdi-wissensforum.de/hrs)



**Leistungen:** Im Leistungsumfang ist die Bereitstellung der Veranstaltungsunterlagen enthalten. Bei Präsenzveranstaltungen werden die Pausengetränke und an jedem vollen Veranstaltungstag ein Mittagessen gestellt.

**Exklusiv-Angebot:** Als Teilnehmer dieser Veranstaltung bieten wir Ihnen eine 3-monatige, kostenfreie VDI-Probenmitgliedschaft an (dieses Angebot gilt ausschließlich bei Neuaufnahme).

**Datenschutz:** Die VDI Wissensforum GmbH verwendet die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse, um Sie regelmäßig über ähnliche Veranstaltungen der VDI Wissensforum GmbH zu informieren. Wenn Sie zukünftig keine Informationen und Angebote mehr erhalten möchten, können Sie der Verwendung Ihrer Daten zu diesem Zweck jederzeit widersprechen. Nutzen Sie dazu die E-Mail-Adresse [wissensforum@vdi.de](mailto:wissensforum@vdi.de) oder eine andere der oben angegebenen Kontaktmöglichkeiten.

Auf unsere allgemeinen Informationen zur Verwendung Ihrer Daten auf <https://www.vdi-wissensforum.de/datenschutz-print> weisen wir hin. Hiermit bestätige ich die AGBs der VDI Wissensforum GmbH sowie die Richtigkeit der oben angegebenen Daten zur Anmeldung.

Ihre Kontaktdaten haben wir basierend auf Art. 6 Abs. 1 lit. f) DSGVO (berechtigtes Interesse) zu Werbezwecken erhoben. Unser berechtigtes Interesse liegt in der zielgerichteten Auswahl möglicher Interessenten für unsere Veranstaltungen. Mehr Informationen zur Quelle und der Verwendung Ihrer Daten finden Sie hier: [www.wissensforum.de/adressquelle](http://www.wissensforum.de/adressquelle)

Mit dem FSC® Warenzeichen werden Holzprodukte ausgezeichnet, die aus verantwortungsvoll bewirtschafteten Wäldern stammen, unabhängig zertifiziert nach den strengen Kriterien des Forest Stewardship Council® (FSC). Für den Druck sämtlicher Programme des VDI Wissensforums werden ausschließlich FSC-Papiere verwendet.

