ADG

Body-Transformation & Mental Health

Managementprogramm

Cooperative. Leadership. Development.

Sie möchten Menschen auf Ihrem Weg zum Gipfel mitnehmen?
Sie wollen andere begeistern und ihnen ein Vorbild sein?
Zeigen Sie mentale Stärke und ziehen Sie die Energie dafür aus Ihrem Körper!
Vernetzen Sie beides - Kopf und Körper - so schaffen Sie Synergien!

Diagnostik und Energie Experience

„Mens sana in corpore sano“: Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper - Wer möchte das nicht? Unser Körper ist die einzige Instanz in unserem Leben, über die wir frei entscheiden können, und das jeden Tag aufs Neue:

Sie stehen morgens auf und haben die Wahl zwischen Liegenbleiben, einmal Umdrehen und Weiterschlafen, um dann mit ungesunder Hektik in die Kleider zu schlüpfen, noch schnell einen Kaffee zu schlürfen und über die Autobahn zu rasen, um doch noch pünktlich den Arbeitsplatz zu erreichen.

Oder

Sie nutzen die Chance, kurz nach dem Weckzeichen aufzustehen, eine kleine Joggingrunde zu drehen, nach der Dusche ggf. noch ein kleines Frühstück einzunehmen, um dann hochmotiviert und ausgeglichen die Kolleginnen und Kollegen zu begrüßen.

Sie entscheiden also jeden Tag aufs Neue, wie Sie den Tag nach Ihrem eigenen persönlichen Befinden beginnen. Und dabei kommuniziert Ihr Kopf, wonach Ihr Körper verlangt: Ob er mit Anbruch des neuen Tages Energie freisetzen möchte, oder ob er zu erschöpft und müde ist, mit Schwung in den Tag zu starten. Und da müssen wir ansetzen!

Seien Sie ehrlich zu sich selbst und nehmen Sie sich einmal genau unter die Lupe:

Wie wertvoll ist mir mein eigener Körper?
Kommuniziere ich mit ihm oder benutze ich ihn nur?
Setzt mir mein Körper jeden Morgen Grenzen, weil ich ihn in den Tagen zuvor vernachlässigt habe?
Gebe ich ihm tagsüber die erforderliche Ruhe, wenn er sich danach sehnt, oder heize ich ihn mit Durchhalteparolen, Kaffee und energiereichen Snacks weiter an, getrieben von der Hektik unserer Zeit?

Es ist höchste Zeit, unser Erfahrungsinstrument Körper zurückzuerobern! Aber nicht durch überspitzten Körperkult oder Fitnesswahn, sondern durch Körperbewusstheit. Es gilt, die individuellen Energie- und Kraftquellen zu entdecken, Kontakt mit dem eigenen Körper und dem eigenen Befinden wiederherzustellen.

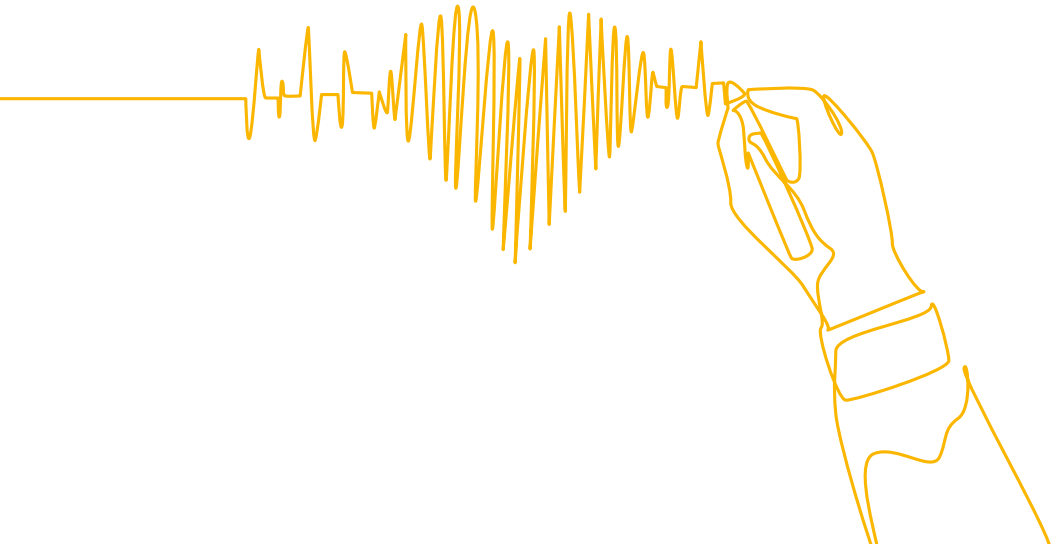
Die Psychoneuroimmunologie sieht den Mangel an Ruhephasen als eine zentrale Ursache für bestimmte Krankheitsbilder und für verzögerte Heilungsprozesse. Unsere Performance resultiert immer aus der Interaktionsqualität von Kopf und Körper. Beide sind eine untrennbare Einheit und bedingen sich gegenseitig. Das bedeutet, dass alle geistigen, seelischen und körperlichen Prozesse untrennbar miteinander verbunden sind.

Dabei ist eine ehrliche Selbstanalyse in Zeiten der disruptiven und hochdynamischen gesellschaftlichen Veränderungen elementar. Und diese Analyse ist vor allem die Grundlage für Menschen, die andere Menschen auf ihrem Weg zum Gipfel mitnehmen und für ihren Weg begeistern wollen!

Das Managementprogramm basiert auf drei Schritten hin zu einem gesunden Körper und einem gesunden Geist.

Ihr Nutzen

- Sie erhalten einen detaillierten medizinischen Untersuchungsbericht mit persönlichen Empfehlungen und Hinweisen
- Sie erarbeiten sich mit Ihrem Referenten/Ihrer Referentin einen individuellen Trainingsplan, der Ihre gesundheitliche Ausgangssituation berücksichtigt.
- Sie erhalten neue, gezielte und praxiserprobte Impulse von inspirierenden ReferentInnen.
- Sie profitieren von exzellentem medizinischem und trainingsmethodischem Wissen auf Spitzenniveau von Vordenkern aus Wissenschaft und Sport.
- Sie erhalten Einblicke aus anderen Lebensbereichen und können diese in Ihren Führungsalltag übertragen.
- Sie haben die Möglichkeit, mit ReferentInnen und den anderen Teilnehmenden über Ihre persönlichen und beruflichen Herausforderungen zu diskutieren.
- Sie profitieren vom überregionalen Erfahrungsaustausch und Netzwerk mit Ihren KollegInnen.



Programmumfang und -übersicht

- 3 Module à 2 Tage
- 1 Virtuelles Kick Off zum Einstieg
- 2 Virtuelle Synchronisationen zwischen den Modulen
- Begleitendes Coaching (1/2 Tag pro Teilnehmer)

Virtuell	**Modul 1** Leistungs-diagnostik	Virtuell	**Modul 2** Energie & Kraftquellen	Virtuell	**Modul 3** Nachhaltig-keit
Virtueller Kick-off • Gemeinsames Kennenlernen • Festlegung von Schwer-punkten	**Präsenz** • Sportmedi-zinische Unter-suchungen • Leistungs-diagnostik	**Virtuelle Synchronisation** • Erfahrungs-austausch • Zwischenstand zu persön-lichen Zielen • Üben und Anwenden	**Präsenz** • Regenera-tionskultur: Powern und Pausieren • Mentale skills für erfolg-reiches Tun • Entwickeln eines individu-ellen Energie-Trainingsplans	**Virtuelle Synchronisation** • Erfahrungs-austausch • Zwischenstand zu persön-lichen Zielen • Üben und Anwenden	**Präsenz** • Körperbewuss-theit durch Kopf-Körper-Syn-chronisation • Selbstreflexion Energie-management • Erleben und Erlebnisse • Verankerung zielorientierten Trainings im Lebensalltag
	Ort: ILS Institut		**Ort:** ADG Schloss Montabaur		**Ort:** ADG Schloss Montabaur

Begleitende Coachinggespräche (Sie wählen Ihren Coach aus unserem Pool aus)

Modul 1:

Leistungsdiagnostik – Auf dem Weg zur Höchstleistung bedarf es der Analyse der Leistungsfähigkeit

Der erste Schritt ist zugleich der schwerste, denn hier geht es um die Wahrheit und nichts als die Wahrheit. Eine individuelle medizinische Untersuchung mit Leistungsdiagnostik deckt ungeschönt auf, in welcher Verfassung sich unser Köper tatsächlich befindet. Ungesunder Stress lässt sich nicht überspielen und schlechte Ernährung vielleicht nicht im Blutbild feststellen, dafür aber in der Körper-Fett-Zusammensetzung.

Bereits anhand der Anamnese lassen sich gesundheitliche Risiken ausschließen oder schnell erkennen. Die sportmedizinische Untersuchung mit Leistungsdiagnostik ermöglicht eine treffsichere Aussage über den Status quo der eigenen Leistungsfähigkeit, öffnet aber auch den Blick in die Zukunft, wohin es gehen könnte. Ist die Leistungsfähigkeit gut, angemessen, steigerungsfähig oder erschließt sich hieraus ein gesundheitliches Konfliktpotenzial?

Die Untersuchungen finden am Institut für Leistungsdiagnostik und Sporttraumatologie von Professor Dr. Billigmann in Koblenz statt. Vorrangiges Ziel der Diagnostik ist es, einen individuellen Lernprozess zu initiieren. Aus den Lernergebnissen können in einem zweiten Schritt Empfehlungen für das berufliche Umfeld abgeleitet werden.

Modul 2:

Energie- und Kraftquellen – Höchstleistung entsteht über das individuell passende und kontinuierliche Training

Unser Gehirn kann ohne motorische Funktionen nicht denken. Der Körper und die Körpersprache ist immer ein Abbild unserer Gedanken und Emotionen. Die Gedanken als zentrales Steuerungselement. Die Emotionen als Kraftstoff. Die Motivation als ständiger Energieproduzent. Der Körper als Motor.

Unter Berücksichtigung dieser Erkenntnis beinhalten die Seminar-Lektionen daher beides: mentale und körperliche Übungen. Entscheidend ist dabei ein schnelles Selbstwirksamkeitserleben, indem positive Veränderungen zeitnah gespürt werden. Lust und Leidenschaft führt zum Tun. Tun führt zu Performance. Performance führt zum Erfolg.

Ziel dieses Bausteins ist es, Ihnen die Lust am Training zu vermitteln, Lust auf den eigenen Körper und seine Energieressourcen. Das Modul will Sie zum Ausprobieren inspirieren und anstiften. Im Ergebnis erhalten Sie einen individuellen Trainingsplan, der auf Ihren persönlichen diagnostischen Untersuchungen basiert.

Modul 3:

Nachhaltigkeit – fortwährende Höchstleistung bedingt konsequente Wiederholung des alltagstauglichen Trainingskonzepts

Der Plan ist gefasst! Der Start ist geglückt, das Motivationsloch kommt. Oftmals entsteht ein Motivationsloch durch die zu hohen Erwartungen an die eigene Person und den eigenen Körper.

Der methodische Ansatz in diesem Modul beruht auf dem aktuellen psychologischen, trainingswissenschaftlichen, neurowissenschaftlichen und medizinischen Wissenstand.
Auf dieser Grundlage sind für das erfolgreiche und nachhaltige Arbeiten mit unserem Energiesystem vier Faktoren entscheidend: Entspannungskompetenz, Gedankenkraft, Körperbewusstheit, Körperarbeit.

Zielsetzung für das dritte Modul ist es, Ihnen zahlreiche Tipps, Techniken und Hilfestellungen zu geben, damit Sie nachhaltig das gewonnene Wissen, Ihre Ziele und neuen Überzeugungen in Wirkung bringen.

Sind Sie bereit für Ihre persönlichen Weg zu finden? Dann starten Sie doch einfach mit uns.

Ihre DozentInnen und Coaches

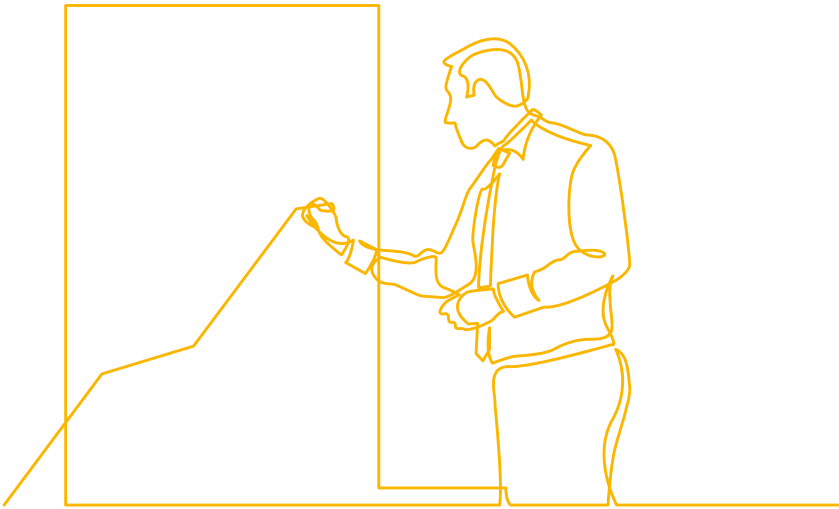
Professor Dr. Peter Billigmann – „der Mann für alle Fälle“
Arzt für Allgemeinmedizin und Sportmedizin
Dauernde sportmedizinische Betreuung internationaler Spitzensportler in verschiedenen Sportarten (Fußball, Tennis, Leichtathletik, Boxen, Radsport, Eishockey).

Jahrelang war er selbst als Rennradfahrer aktiv und hat in dieser Zeit über 80 Siege als Radsportler eingefahren. Auch jetzt, wo er das Rad an den Nagel gehängt hat, ist seine Passion zum Sport geblieben. Er betreut seit Jahrzenten SpitzensportlerInnen aus diversen Sportarten.

Dr. Arno Schimpf – „der Goldmacher“
Psychologe und Sportwissenschaftler. Seit 35 Jahren sehr erfolgreich als Coach von SpitzensportlerInnen, Teams und TrainerInnen. 5 Olympiamedaillen, 13 Weltmeister-Titel und zig Europameisterschafts-Titel seiner Athleten stehen für sich. Von Insidern wird er auch „Goldmacher“ genannt.

Darüber hinaus wird er von Unternehmen als Coach und Berater sehr geschätzt, da er sich in den letzten Jahren sehr intensiv mit dem Transfer von Erfolgsfaktoren im Spitzensport auf Unternehmen und Institutionen beschäftigt und mit Führungskräften das „To Do“ entwickelt, ihr Unternehmen zukunftsorientiert aufzustellen.

Corinna Kirsch – „die Frau an Ihrer Seite“
Corinna ist studierte Wirtschaftswissenschaftlerin (Diplomökonomin). Future Work, Mindful Leadership, Individuation. Lebensenergie. Das sind ihre Themen. Ihre Leidenschaft: das Coaching. Sie arbeitete fünf Jahre als Business Coach und Beraterin in einer Unternehmensberatung, absolvierte parallel eine Coaching-Ausbildung und forscht aktuell intensiv zur Wirkungsweise von Coaching im Rahmen ihrer Doktorarbeit. Gerade im Coaching ist ihr eine wissenschaftliche, kritische Betrachtung und Klarheit extrem wichtig.



Ihr Ansprechpartner:
Dr. Christoph Stumm
Leiter Vorstandsstab Multiprojektmanagement und Kooperationsmanagement
T: +49 2602 14-197
christoph.stumm@adg-campus.de

Ihre Ansprechpartnerin:
Julia Best
Expertin für HR und Training
T: +49 2602 14-362
julia.best@adg-campus.de

Body-Transformation & Mental Health

Termine:
Virtueller Kick-off: In Abstimmung mit den Teilnehmern
Modul 1 - Leistungsdiagnostik: 24. – 25.10.2022
Virtuelle Synchronisation: In Abstimmung mit den Teilnehmern
Modul 2 – Energie- und Kraftquellen: 15.16.12.2022
Virtuelle Synchronisation: In Abstimmung mit den Teilnehmern
Modul 3 - Nachhaltigkeit: 23. – 24.01.2023
Begleitende Coaching Termine vereinbaren wir individuell mit Ihnen

Anmelde-Nummer:
RT22-00053

Preis:
EUR 9.650,–

Firma/Institut

Name/Vorname

Straße/Postfach

PLZ/Ort

Position

E-Mail

Telefon

Datum

Unterschrift und Stempel

www.adg-campus.de

Akademie Deutscher Genossenschaften e. V.
Schloss Montabaur
56410 Montabaur

Zentrale:
T: +49 2602 14-0

Servicecenter Seminare:
T: +49 2602 14-500
service@adgonline.de