

Begleitetes Laufen für und mit Führungskräften*

(* Weibliche und männliche Personen).

Die Idee ist schon vor einiger Zeit - wie könnte es anders sein als beim Laufen - entstanden.
Das Begleiten, Betreuen und Coachen von Führungskräften bei sportlichen Aktivitäten in Form von Laufen/Joggen.

Dass Leistungsfähigkeit und Sport in einem vertretbaren Rahmen - den jeweils individuell gegebenen Grundvoraussetzungen der betreffenden Person entsprechend - untrennbar sind, ist nicht neu.

Neu ist auch nicht, dass geschäftliche Zwänge und Verpflichtungen sowie Hektik in der heutigen Arbeitswelt nicht gerade dazu angetan sind, einem gestressten Menschen die notwendige physische wie psychische Erholungszeit zu gewähren. Erholungszeit welche zweifellos vonnöten ist, um die in Kaderleute gesetzte hohen Erwartungen, bzw. deren allzeit erwartete Leistungsbereitschaft zu rechtfertigen.

Meine seit mehreren Jahren bis heute gemachten Erfahrungen als Langstreckenläufer über Marathon- und Ultradistanzen sowie über die entsprechende Vor- und Nachbereitungszeit von Wettkämpfen, möchte ich an interessierte Personen, nachfolgend definierter Zielgruppen weitergeben.

Mein Angebot richtet sich an Führungskräfte* mit den folgenden, möglichen, nicht abschliessend aufgezählten Beweggründen, sich sportlich zu betätigen:

- *Führungskräfte, welche zeitlich unter starkem Druck stehen und sich Momente für sportliche Aktivitäten stehlen müssen und einen Motivator brauchen;*
- *Führungskräfte, welche auf sportliche Betätigungen nicht verzichten möchten, aus geschäftlichen Gründen jedoch nicht über die Zeit für ein regelmässiges Training verfügen und daher unregelmässige Trainingszeiten bevorzugen;*
- *Führungskräfte welche wissen, dass sie aus rein gesundheitlichen Gründen, sich vermehrt sportlich betätigen müssten;*
- *Führungskräfte, welche den zum guten Ton gehörenden - persönlich jedoch als lästig empfundenen - gesellschaftlich/geschäftlichen Aktivitäten und Gepflogenheiten, einmal anders entfliehen möchten;*
- *Führungskräfte, welche - im Bewusstsein sich sportlich betätigen zu müssen oder zu wollen - dies, aus welchen Gründen auch immer, verdrängen;*
- *Führungskräfte, welche in einem fortgeschritteneren Alter einen Einstieg in sportliche Aktivitäten suchen;*
- *Führungskräften, welchen es - evtl. nach längerer, sportlichen Absenz - schwerfällt, sportliche Aktivitäten wiederum aufzunehmen;*

PSC CONSULTING

UNTERNEHMENSBERATUNG

Sport / Kommunikation

- Führungskräften, welchen es schwerfällt, sich generell für sportliche Aktivitäten zu motivieren;
- Führungskräfte, welche nicht alleine Sport treiben wollen;
- Führungskräfte welche immer gute Vorsätze machen vermehrt Sport zu treiben, diese Vorsätze jedoch noch nie in die Tat umgesetzt haben;
- Führungskräfte welche lernen möchten, auf den eigenen Körper zu hören, den Körpersignalen den entsprechenden Stellenwert einzuräumen und das Glücksgefühl kennenzulernen, für den Körper etwas Positives gemacht zu haben und zunehmend an Leistungsfähigkeit zu gewinnen.

Wenn Sie motiviert sind bin ich gefordert und ich freue mich darauf!

Rufen Sie mich unverbindlich an. Wir können bereits am Telefon und danach in einem ausführlicheren Gespräch die Modalitäten festlegen und herausfinden, ob eine nicht alltägliche Idee in der Praxis ihre gesunde Fortsetzung finden kann.