

# MH COUNSELLING & COACHING GMBH

## Seminar / Training / Coaching / Outdoor

### SPORT ALS EIN BERUFLICHER ERFOLGSFAKTOR

VORTRAG & WORKSHOP

NEU & AKTUELL FÜR IHRE MITARBEITER



In diesem interessanten und top-aktuellen **Vortrag** mit anschließendem **Workshop** präsentiert Mag. Marc Habermann die aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnisse über **Zusammenhänge sportlicher Aktivität und deren Auswirkungen auf beruflichen Erfolg**.

Worin liegt Ihr **Nutzen** als HR/PE Verantwortliche(r) und der Nutzen **für Ihr Unternehmen**?

Ihren MitarbeiterInnen werden die Vorteile sportlicher Betätigung aufgezeigt. Der Workshop regt sie dazu an, sich einen für sie individuell passenden Sport zu suchen, den sie regelmäßig ausüben können. Hier ein kleiner Auszug aus den aktuellsten Studien über sportliche Betätigung und deren Nutzen im Beruf:

- Erhöhtes Motivationsniveau
- Erhöhte seelisch- psychische Gesundheit
- Bessere Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden
- Verstärkter Aufbau von sozialen Bindungen
- Stärkung von physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen
- Verminderung von gesundheitlichen Risikofaktoren
- Sport steigert die Kommunikation der Mitarbeiter untereinander

**All diese Fakten führen zu einer Senkung der teuren Mitarbeiter Krankenstand Tage !!**

- Sportliche Menschen haben nachweislich mehr Erfolg im Beruf
- **Körperliche Fitness = Erfolgsfaktor**

**PS**

- Bei Sport im Betrieb wird der Zusammenhalt, das Teamgefüge gestärkt
- Mehr als 90% aller Mitarbeiter in Österreich wünschen sich das Angebot von Betriebssport

# MH COUNSELLING & COACHING GMBH

## Seminar / Training / Coaching / Outdoor

**Ziel des Vortrags und des Workshops** ist es, den TeilnehmerInnen das Thema auf spannende und humorvolle Art näher zu bringen und sie zu vermehrter sportlicher Betätigung anzuregen. Darüber hinaus setzen sich die TeilnehmerInnen u.a. mit folgenden Fragen auseinander:

- Wie sieht es mit meiner Einstellung zu Erfolg und Sport aus?
- Wie definiere ich für mich beruflichen Erfolg?
- Schöpfe ich zur Zeit all meine Möglichkeiten aus?
- Welche Sportart kommt für mich in Frage? Welcher „Sport Typ“ bin ich?
- Was braucht es dafür an Zeit, Geld und Energie Aufwand?
- Wie sieht es mit meiner Motivation aus?
- Bin ich bereit, etwas zu ändern? Was brauche ich dafür?
- Welche Ziele sind für mich realistisch erreichbar?
- Was würde mehr Sport für mich bedeuten und verändern?

Die Erfahrungen mit Spitzensportlern und erfolgreichen Führungskräften erlauben es Marc Habermann, den Vortrag praxisnahe und angereichert mit Fallbeispielen zu gestalten. Seine Tätigkeit als Lektor an der FH Kufstein ermöglicht ihm die laufende Auseinandersetzung mit wissenschaftlichen Studien. Die Mischung aus Nähe zur Wissenschaft und täglich gelebter Praxis mit SportlerInnen und KlientInnen machen ihn zu einem kompetenten Vortragenden und Coach.



Marc Habermann

### Mag. Marc Habermann

ist **dipl. Coach, Trainer, Sportwissenschaftler** und **Sportmanager**. Betreute SportlerInnen sind u. a. Bode Miller, Lindsey Vonn, Nicolas Kiefer und Barbara Schett. Ebenso arbeitet er mit Führungskräften und MitarbeiterInnen von Unternehmen aus Österreich, Deutschland und den USA und hält Vorträge auf internationalen Kongressen und Konferenzen. Seine Kerngebiete sind die Themen **Erfolg, Leadership, Teambuilding** und **soziale Kompetenz**.

### Organisatorisches

Der Vortrag und Workshop findet bei Ihnen im Haus oder einem geeigneten Veranstaltungsort statt. Der Vortrag dauert ca. 60 Minuten, der anschließende Workshop je nach Teilnehmerzahl 2-4 Stunden. Die ersten Termine sind ab Dezember 2010 verfügbar. Für weitere Einzelheiten stehen wir Ihnen in einem Gespräch gerne persönlich zur Verfügung.

INFOS ZU WEITEREN COACHING-, SEMINAR- UND TRAININGS ANGEBOTEN

[www.marc-habermann.com](http://www.marc-habermann.com)  
[www.walkandtalk.at](http://www.walkandtalk.at)

