

# Höchstleistung & Gelassenheit

## Das Praxisseminar für neue Impulse und innovatives Handeln

Es macht Ihnen Spaß, Leistung zu erbringen und sich voll einzusetzen. Leistungsbereitschaft ist somit ein Kennzeichen von Ihnen. Höchstleistung bedeutet für Sie Motivation und gleichzeitig Verpflichtung.

Bei hohem Engagement und Leistungsanspruch sind Sie leicht in Gefahr, den notwendigen Abstand zu Ihrer Arbeit zu verlieren und sich zu verausgaben. Sie merken vielleicht, dass Ihre Lust auf Leistung geringer wird und dass Ihnen Fragen nach der Sinnhaftigkeit Ihres Tuns kommen; dies sind erste Anzeichen eines inneren Ungleichgewichts.

Gelassenheit ist an diesem Punkt der Schlüssel für Ihre berufliche und persönliche Souveränität. Gelassenheit schafft die Voraussetzung für dauerhafte Höchstleistung und für eine hohe fachliche und soziale Akzeptanz.

Wer gelassen bleiben kann und doch Höchstleistung erbringt, wird in der Lage sein, seine Wahlmöglichkeiten kontinuierlich zu erhöhen. Abstand erweitert die Perspektive und eröffnet neue Lösungswege außerhalb unserer gewohnten Denkmuster – die Basis für innovatives Handeln.

Höchstleistung erfordert den Einsatz unserer Stärken. Unsere Talente zu erkennen und bewusst zu Stärken auszubauen, wird deshalb ein Schwerpunkt dieses Kurses sein.

Im Seminar erarbeiten Sie sich neue Haltungen und Sichtweisen, die es Ihnen ermöglichen, Gelassenheit zu erreichen. Mit Gelassenheit und der Hilfe Ihrer Stärken können Sie Höchstleistung auf Dauer erzielen.

## Im Seminar arbeiten wir an folgenden Fragen:

- Wie nutze ich als „Höchstleister“ optimal meine inneren Kraftquellen und Stärken?
- Was bedeutet Flow und wie kann ich ihn erreichen?
- Wie gelingt es mir, Leistung nicht nur an dem Grad der persönlichen Belastung zu messen?
- Was kann ich tun, um nicht zur Leistungsmaschine zu verkommen?
- Wie finde ich einen befriedigenden Ausgleich zwischen Leistung im Beruf und meinen persönlichen und familiären Belangen?
- Wie erhalte ich über einen längeren beruflichen Werdegang meine Höchstleistung und Motivation?
- Wie habe ich mich und meine Persönlichkeit bisher definiert?
- Was sind meine Ziele in Puncto Höchstleistung und Gelassenheit?

„Für alle, die sich durch  
Höchstleistung auszeichnen und  
bewusst etwas tun wollen, um auf  
Dauer ihre Fähigkeit und Motivation  
zur Höchstleistung zu erhalten!“

**Methode** In der Vorbereitungsphase zum Training erhält jeder Teilnehmende bestimmte Aufgaben und macht einen individuellen Online-Stärkentest. Im Seminar wechseln sich interaktive Übungen, Simulationen, Selbst-Reflexion, Feedback, Gruppenarbeit und theoretischer Input ab. Zusätzlich bieten wir die Möglichkeit, in einem Stresstest die individuelle Herzkohärenz zu messen. Wir arbeiten nach dem Motto: "Eine Erfahrung kann man sich nicht ersitzen!"

**Trainer** **Martin Horack**

Studium der Allgemeinen Agrarwissenschaften, danach war er an der Gründung zweier Firmen beteiligt und arbeitete mehrere Jahre als deren Geschäftsführer. In dieser Zeit als Führungskraft entstand seine Passion für das Management sozialer Systeme, für individuelle Personalqualifizierungen sowie für die Wirksamkeit in der Führung. Weiterbildungen in Systemischer Organisationsberatung und Prozessberatung. Seit 1987 internationale Tätigkeit als Berater und Trainer, 2000 Gründung des EICO Instituts für Emotionale Intelligenz und Coaching, Personalqualifizierung zu den Themen Führung, Stressmanagement und soziale und emotionale Intelligenz.

**Trainerin** **Angelika Rücker**

Dipl. Pädagogin und Psychologin, NLP-Master und Systemische Organisationsberaterin. Führungserfahrung beim Aufbau eines Beratungszentrums. Seit 1998 in Unternehmen als selbständige Trainerin und Coach in der Führungskräfteentwicklung und als Prozessbegleiterin tätig. Ihre Arbeit hat den klaren Fokus auf Alltagstauglichkeit und Transfer. Ihre lebendige und kreative Art im Umgang mit Menschen und Methoden führt die Beteiligten zu tiefen persönlichen Erkenntnissen und gegenseitiger Akzeptanz. Die Integration von Diversity und das Zusammenführen von Verstand und Herz – gerade auch in der Arbeitswelt – sind ihr ein besonderes Anliegen.

**Lernen:**

Das Training wird nach den Prinzipien des Accelerated Learning (AL) gestaltet, das bedeutet: Positives Lernfeld, Eigenverantwortung, vollkommene Lernbeteiligung, kreative Lernsequenzen, spielerische Atmosphäre, Abwechslung sowie Vielfalt in den Methoden, die den individuellen Lernstilen entsprechen.

EICO – Institut für Emotionale  
Intelligenz & Coaching  
Schloss Blumenthal 1  
D-86551 Aichach  
Tel. 0049 (0)8251 8869050  
Fax 0049 (0)8251 8869053  
info@eico-institut.de  
www.eico-institut.de