ERFOLG IST EINE FRAGE DER HALTUNG

SUCCESS iS A MiNDSET

Begeisterung

Wille

Mut

Gespür

Eigenverantwortung

LEHRGANG EXISTENZIELLES COACHING

Leistungsentfaltung durch Persönlichkeitsentwicklung

HALTUNG ALS ERFOLGSFAKTOR

Damit Spitzenleistung entstehen kann, braucht es mehrere Zutaten. Laboranalysen liefern unverzichtbare Orientierungen. Sportmedizinische Betreuung erfordert spezialisiertes ärztliches und physiotherapeutisches Wissen. Trainingskonzepte entwickeln sich jährlich weiter, um Leistungspotenziale zu verorten, zu fördern und im besten Fall auch zu heben. In vielen Sportarten spielt für das eigene Erreichen von Leistungsspitzen auch das Material eine enorme Rolle.

Man könnte noch viele weitere Zutaten lokalisieren und in ihrer Bedeutung festmachen. Entscheidend ist allerdings, wie es den Athlet:innen gelingt, alle Rahmenbedingungen und Unterstützungen in eine Stimmigkeit zu sich selbst zu bringen. Alles, was stimmt, geht auf.

Dieser Fortbildungslehrgang – einzigartig in Österreich – ist zugeschnitten auf die Erfordernisse, Menschen an die Realisierung ihrer Leistungspotenziale heranzuführen – für Spitzenleistungen im Sport, in der Gesellschaft und in beruflichen Kontexten. Dabei geht es nicht so sehr um das Fordern vom Anderen, sondern viel mehr um einen bewussten Umgang in der Begleitung anderer Menschen.

Um erfolgreich zu sein müssen nicht nur die Rahmenbedingungen und Unterstützungsleistungen weiterentwickelt werden. Es braucht vielmehr das Können im Menschen, einen eigenverantwortlichen Umgang mit den Gegebenheiten zu finden, den Mut zu haben, über sich hinaus zu wachsen, ein sicheres Gespür zu haben, um alles auf sich und die eigenen Potenziale abzustimmen und die menschliche Größe, an den Herausforderungen zu reifen.

„Für den sportlichen Erfolg ist auch die innere Haltung entscheidend: Die Einstellung zum Training, zum Wettkampf, zu mir selbst und den anderen gegenüber.

Martina Rüscher
Landesrätin

ZIELE DER AUSBILDUNG

Erwerb von Coachingfähigkeiten

Der Lehrgang unterstützt dabei, ein Bewusstsein für Leistungspotenziale, die auf persönlicher Ebene zu heben sind, zu entwickeln. Er geht der Frage nach, wie gemeinsames Arbeiten entlang persönlicher Haltungen und Einstellungen gelingen kann.

Sensibilisierung aller zwischenmenschlichen Belange

Die Fortbildungsinhalte zeigen Zusammenhänge auf, die zwischenmenschlich bedeutsam sind – unabhängig vom sozialen Kontext. Erfahren Sie, worauf es ankommt, wenn Sie Menschen ermöglichen möchten, eigenverantwortlich mit den Anforderungen ihres Lebens umzugehen. Lösungskompetenz wird eine entscheidende Fähigkeit für die Zukunft: Was braucht es von mir, damit durch meinen Umgang mit den Bedingungen Erfolg erwachsen kann? Erleben Sie die Bedeutung von Achtsamkeit in der Kommunikation.

Eigenverantwortung stärken

Der Ausbau der eigenen Selbstwirksamkeit erfordert eine verantwortliche Entscheidung in der Wahl des persönlichen Umgangs mit den Gegebenheiten. Der Mensch hat immer eine Wahl. Aber jede Wahl hat ihren Preis. Mit innerer Zustimmung wird das eigene Handeln jedoch bestärkt und jede einzelne Interaktion wertvoller. Erfahren Sie, wie Sie differenzierte Wahlmöglichkeiten sehen können und wie es gelingt, eine Zustimmung zu finden – auch zu den Konsequenzen.

ZIELGRUPPE

Das Angebot richtet sich an Interessierte mit Sportbezug. Im engeren Sinne sehen wir Trainer:innen, Funktionär:innen und Personen in Begleitungs- sowie Führungsverantwortung. Der Lehrgang ist zugeschnitten auf Menschen, die das eigene Bewusstsein für Selbstführung schärfen wollen. Unter diesem Aspekt richtet sich das Angebot auch an Athlet:innen.

Als Vorbereitung auf den Lehrgang sehen wir den Besuch der Workshopreihe „Success is a mindset – 5 Erfolgsfaktoren" vorteilhaft.

Wir freuen uns, wenn wir mit diesem Angebot Persönlichkeiten erreichen,

- die sich für andere Menschen verantwortlich fühlen
- die auf der Suche nach ergänzenden Zugängen zur Entfaltung von Leistungspotenzialen sind
- die Emotionen verstehen und Resultate erzielen wollen
- die sich als Gestalter:innen erleben

Wir wollen neben der Vermittlung von fachlich fundiertem Know-how insbesondere auch Raum für persönliche Entwicklung ermöglichen.

Sebastian Manhart
Geschäftsführung Olympiazentrum Vorarlberg

*Eigenverantwortung verlangt, Entscheidungen zu treffen und selbst Verantwortung zu übernehmen: Für meine Leistung, meine Gesundheit, meine Teamkolleg*innen und meine Gegner*innen.*

Michael Zangerl
Leiter Sportreferat

Die Kommunikation und der richtige Umgang mit den anderen ist wesentlich wichtiger als eine halbe Stunde zusätzliches Training pro Tag.

Martin Muxel
Bezirkstrainer SC Bregenzerwald

INHALTE

SEMINAR 1:	**FÜR HALTUNG ENTSCHEIDEN**
Gefühlslehre	Was bewegt den Menschen?
Motivationslehre	Was bewegt den Menschen, sein Bestes zu geben?
Haltung	Welche Bedeutung hat Haltung in der Begegnung?
Bewegen	Was bewegt den Menschen zum Handeln?

SEMINAR 2:	**ÜBER HALTUNG REDEN**
Person	Wie kann man die Person im Menschen erkennen?
Anfragen	Welche Bedeutung hat Haltung in der Gesprächsführung?
Dialog	Wie gelingen persönliche und wertstiftende Gespräche?
Typen	Welche Neigungen prägen Menschen?

SEMINAR 3:	**UMGANG FINDEN**
Abstimmung	Wie gelingt reifer Umgang mit Bedingungen?
Zustimmung	Wodurch unterscheidet sich echte von formaler Zustimmung?
Feedback	Wie konfrontiere ich mit meiner Wahrnehmung?
Lösung	Wie fördere ich Lösungskompetenz?

SEMINAR 4:	**VERANTWORTUNG TRAGEN**
Eigenverantwortung	Woran erkenne ich eigenverantwortliche Anteile im Miteinander?
Blockaden	Wie begleite ich bei der Überwindung innerer Handlungsblockaden?
Widerstand	Wie begegne ich potenzialorientiert Widerständen?
Begeisterung	Wie gelingt Begeisterung, auch wenn es gerade schwer ist?

Alle aktuellen Termine sind auf der Website des Olympiazentrum Vorarlberg zu finden:

www.olympiazentrum-vorarlberg.at/veranstaltungen

WAS KÖNNEN SIE DURCH DIE FORTBILDUNG?

OFFENE VORURTEILSLOSE HALTUNG	Sie ist Voraussetzung, um in eine persönliche Begegnung mit anderen zu kommen. Sie können selbst in schwierigen Situationen auf einer personalen Ebene kommunizieren.
GESPRÄCHSFÜHRUNGSKOMPETENZ	Sie lernen Menschen so anzusprechen, dass sie als Person und nicht als Rollenträger:innen antworten können. Sie üben die Fähigkeit, Verantwortlichkeiten im Gespräch abzugrenzen.
MOTIVATION UND BEGEISTERUNG	Sie kennen den Unterschied zwischen extrinsischer und intrinsischer Motivation und erfahren wie man mit Realitäten konfrontiert und Möglichkeiten schafft, um den Willen zur Tat zu stärken.
UMGANG MIT HANDLUNGSBLOCKADEN	Sie lernen Widerstand zu verstehen und erkennen die Zusammenhänge zwischen Mut, Selbstvertrauen sowie Angst. Sie erfahren, worauf es in der Begleitung ankommt, um hilfreich beim Erkennen und Überwinden von persönlichen Handlungsblockaden zu sein.
LÖSUNGSORIENTIERUNG	Erwachsen-Werden bedeutet, einen erfolgswirksamen Umgang mit den Ansprüchen des Alltags zu finden. Sie erfahren im Austausch mit anderen neue Lösungswege und lernen, wie es gelingen kann, Menschen bei der Entwicklung ihrer Lösungskompetenz zu unterstützen.

Die einzelnen Seminare haben aufbauenden Charakter. Die Lerndidaktik orientiert sich an den individuellen Gruppenprozessen und den Fragen sowie Praxissituationen der Teilnehmer:innen und folgt der Leitidee: Wissensaufbau – Übung – Anwendung – Reflexion der Erfolgswirksamkeit.

ORGANISATORISCHES UND KOSTEN

Organisatorisches & Kosten

Die Fortbildung umfasst 80 Unterrichtseinheiten. Nach Abschluss erhalten die Teilnehmer:innen ein Zertifikat „Existenzielles Coaching" mit einer Beschreibung der erlangten Kompetenzen. Voraussetzung für den Abschluss ist eine erfüllte Anwesenheit von mindestens 75 %. Der Lehrgang findet im Bildungshaus St. Arbogast statt. Übernachtungen sind gruppendynamisch vorteilhaft und individuell wählbar.

Preise für Teilnehmer:innen

2.700,- € für Personen aus Organisationen des Sports (Verbände, Vereine...)
3.400,- € für sonstige Interessierte

Übernachtungskosten (sowie Frühstück und Abendessen) sind im Preis nicht enthalten.

Förderungsmöglichkeiten

Die Fortbildung (inkl. Übernachtungskosten und Seminarpauschale) wird unter bestimmten Voraussetzungen durch das Land Vorarlberg (Sportreferat) mit bis zu 75 % gefördert. Auch für Arbeitgeber:innen gibt es unter bestimmten Voraussetzungen Bildungsförderungen über das Arbeitsmarktservice. Nähere Infos dazu finden Sie unter folgenden Kontakten:

Sportreferat Land Vorarlberg:
M +43 5574 511 24305

AMS:
siehe Webseite (www.ams.at, Qualifizierungsförderung für Beschäftigte)

Mit dem Abschluss erfüllen die Teilnehmer:innen die Voraussetzungen für die Abrechnung der Bildungsprämie des Landes Vorarlberg. Nähere Informationen dazu erhalten Sie beim Sportreferat.

Max. Anzahl an Teilnehmer:innen

Um möglichst individuell auf die Teilnehmer:innen eingehen zu können, beläuft sich die maximal mögliche Anzahl auf zwölf Personen.

Initiative des Olympiazentrum Vorarlberg

Alle detaillierten Informationen erhalten Sie bei **Güzide Izmirli**:
M +43 664 601 49 302
guezide.izmirli@olympiazentrum-vorarlberg.at

„Wenn wir mehr darüber lernen wollen, wie Motivation entsteht, müssen wir die Menschen fragen, was sie tatsächlich bewegt, ihr Bestes zu geben.

Simon Nußbaumer
Projektleitung „Success is a mindset"

Markus Merlin ist Berater, Trainer und Coach; ausgebildet in Betriebswirtschaft, systemischer Organisationsentwicklung, Existenzanalyse und Logotherapie. Er arbeitet unter anderem für die V.E.M., die Vorarlberger Elektro- und Metallindustrie. Markus Merlin ist Trainer am österreichischen Hernstein Institut und begleitet das Olympiazentrum Vorarlberg seit vielen Jahren.

Markus Merlin
M: +43 650 333 0960
beratung@markusmerlin.at
www.markusmerlin.at

IMPRESSUM

Olympiazentrum Vorarlberg GmbH
Höchsterstr. 82 | 6850 Dornbirn
Tel: +43 5572 24465
E-mail: info@olympiazentrum-vorarlberg.at
www.olympiazentrum-vorarlberg.at

Projektleitung:
Simon Nußbaumer

Organisation Aus- & Weiterbildung:
Güzide Izmirli

Grafik:
Natalie Scherer

Lektorat:
Anita Giesinger