

Business meets Biathlon

Mit Strategien aus dem Sport Druck meistern - exklusiv mit Rainer Kiefer

Du willst eingetretene Pfade verlassen und neue Wege gehen, um besser ans Ziel zu kommen? Mit diesem Rethink-Workshop werden neue Horizonte entdeckt und neue Blickwinkel eingenommen! Der Erfolg von Spitzensportler:innen hängt maßgeblich von der mentalen Fähigkeit ab, mit Stress- und Drucksituationen sowie langanhaltenden Belastungsphasen umzugehen. In diesem Workshop werden Parallelen zwischen dem Spitzensport und dem Business gezogen: Anhand der Sportart Biathlon wird eine Drucksituation simuliert. So kann der eigene Umgang mit Drucksituationen auf ganz neue Weise am Laser-Schieß-Stand hautnah erlebt werden. Untermuert durch Insider-Stories aus dem Spitzensport, Hintergründen aus Sportwissenschaft, Management und Psychologie sowie Beispielen aus der Gruppe wird prozessorientiert und mit neuen Lösungsansätzen an der persönlichen Belastungssteuerung gearbeitet. Situativ eingesetzte Entspannungs- und Laufübungen sowie der Veranstaltungsort unter freiem Himmel fördern die Kreativität und unterstützen dabei, abzuschalten, einen "freien" Geist zu bekommen und aus eingefahrenen Denkmustern auszubrechen. Freue dich auf das etwas andere Seminarerlebnis und eine nachhaltige Lernerfahrung!



Hast du den Mut, Etabliertes auf den Kopf zu stellen?

Mit den rethink Weiterbildungen veränderst du dein Mindset und entdeckst neue Horizonte.

Inhalte

Erfahrungsaustausch

- Kennenlernen und Austausch.
- Reflexion eigener Stress-, Belastungs- und Drucksituationen.
- Erwartungsabfrage.

Biathlon hautnah erleben und selbst erproben

Drucksituationen im Leistungssport

- Gut sein, wenn's drauf ankommt: Wie gehen erfolgreiche Spitzensportler:innen mit extremen Drucksituationen um? Impulse und neue Perspektiven.
- Best-Practice-Beispiele aus dem Spitzensport, z.B. Biathlon, Fußball, Skispringen, Curling.
- Neueste Erkenntnisse aus der Wissenschaft.
- Theoretische Grundlagen zu Belastung und Erholung.
- Reflexion, Austausch und neue Blickwinkel.

Eigenerfahrung anhand von Biathlon

- Konzentrations- und Koordinationsübungen.
- Laufübungen.
- Techniktraining, Schießübungen am Laser-Schießstand.
- Bewusstes Ausbrechen aus gewohnten und verinnerlichten Verhaltensweisen.
- Anregender Erfahrungsaustausch in der Natur und in Bewegung.

Prozessorientierte Erarbeitung von persönlichen Lösungswegen

- Ableitungen für den eigenen (Arbeits-)Alltag.
- Erarbeitung und Training individueller Lösungswege.
- Einübung von Achtsamkeits- und Entspannungsverfahren.
- Entwicklung eines persönlichen Werkzeugkoffers, Weiterentwicklung des eigenen Mindsets.
- Optional: persönliches 1:1-Transfercoaching.

Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

Dein Nutzen

- Lerne, "outside the box" zu denken.
- Reflektiere deine persönlichen Belastungsursachen und Drucksituationen.
- Erlebe, wie Spitzensportler:innen Drucksituationen meistern und stärke auf Basis dieser Erfahrung persönliche Ressourcen.
- Entwickle deinen eigenen "Werkzeugkoffer" und erhalte neue Impulse für den Umgang mit Stress- und Drucksituationen.
- Erkenne, wie die eigene Resilienz mit weiteren Faktoren, wie z.B. dem Teamklima zusammenhängt.
- Übe wirksame Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden aus dem Leistungssport ein.
- Erlebe Biathlon hautnah draußen in der Natur.
- Profitiere von der langjährigen Erfahrung des:der Referent:in aus der sportpsychologischen Arbeit mit Spitzensportler:innen und Nationalmannschaften.

Dieses Seminar findet überwiegend draußen und in der Natur statt - wetterfeste, funktionelle Kleidung und Schuhe sind daher Voraussetzung.

Methoden

Trainer:innen-Input, Diskussion, Erfahrungsaustausch, Reflexionsübungen, Brainwriting, Fallbeispiele, Entspannungsverfahren, Bewegungs- und Laufübungen, intensive Transferarbeit, prozessorientiertes Arbeiten, Erfahrungsaustausch in der Natur und in Bewegung.

Teilnehmer:innenkreis

Alle Mitarbeiter:innen, Fach- und Führungskräfte, die in ihrem (beruflichen) Alltag hohen Stress- und Drucksituationen ausgesetzt sind und den Umgang mit Belastungen sowie einer hohen Informationsdichte reflektieren und optimieren möchten.

Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



Trainer:innen

Rainer Kiefer

Ich sehe mich als Kontextvernetzer und bin multidisziplinär unterwegs. Als Projektleiter des Exzellenzcluster Ausdauer vernetze ich Inhalte von



Para Ausdauer Nationalmannschaften.
Durch die Erstellung der
Rahmentrainingskonzeption Para Ski
Nordisch (Skilanglauf und Biathlon)
habe ich mein Wissen weiter vertieft
und verknüpft. Ursprünglich bin ich
Sportwissenschaftler und
Sportpsychogischer Experte.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine & Orte

24.-25.09.2026

Freiburg

Veranstaltungsort

Dorint Thermenhotel Freiburg

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 24.09.2026

09:30 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 25.09.2026

08:30 Uhr - 16:00 Uhr

08.-09.03.2027

Köln/Niederkassel

Veranstaltungsort

Hotel Clostermanns Hof

Tage & Uhrzeit

Montag, 08.03.2027

09:30 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 09.03.2027

08:30 Uhr - 16:00 Uhr

30.09.-01.10.2027

Frankfurt a. M./Kelsterbach

Veranstaltungsort

Vienna House Easy Frankfurt Airport

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 30.09.2027

09:30 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 01.10.2027

08:30 Uhr - 16:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/34157

Teilnahmegebühr

€ 1.540,- zzgl. MwSt.

€ 1.832,60 inkl. MwSt.

Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet

- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/34157

E-Mail: anmelden@haufe-akademie.de

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:

<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter www.haufe-akademie.de/agb oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.

Haufe Akademie GmbH & Co. KG

Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, www.haufe-akademie.de, Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, service@haufe-akademie.de