



ISP



**INSTITUT FÜR SPORT- UND
BUSINESS-PERFORMANCE**



Herzlich Willkommen beim ISP

Das ISP ist eine Spezialistenorganisation zur Optimierung und Maximierung der persönlichen Energieressourcen. Die zu entwickelnden Ressourcen sind neben der körperlichen Energie die mentale, die emotionale und die Energie zur Kreation von Vision und Mission. Bei unserer Arbeit stützen wir uns auf wissenschaftsbasierte Messungen und Maßnahmen aus den Gebieten der Sportwissenschaft, der Psychologie, der Ernährungswissenschaft und des Managementtrainings. Unsere Trainingstechnologie hat profunden Einfluss auf die Leistungsfähigkeit einzelner Personen, Teams und Organisationen in den von hohem Druck geprägten Lebensbereichen der Geschäftswelt, ebenso wie im Hochleistungssport.



Energie ist der Schlüssel zur Höchstleistung

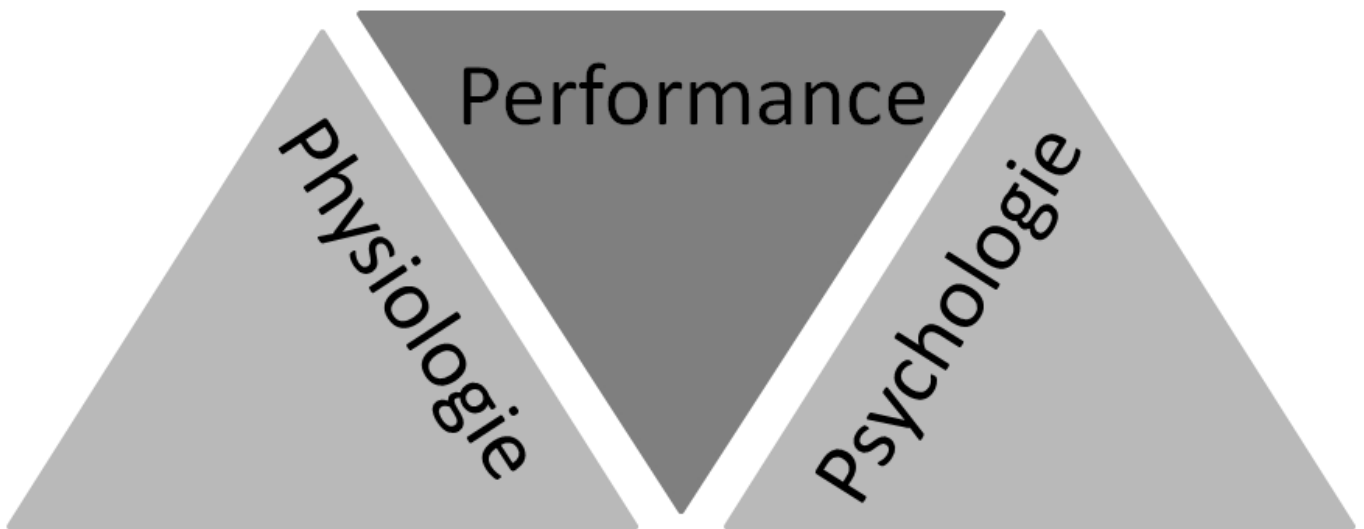
Die innere Kraft, die uns zur Verfügung steht, entscheidet über unsere Leistungsfähigkeit und über außergewöhnliche Ergebnisse. So wie im Sport Höchstleistungen nur das Ergebnis von planvollen, zielgerichtet-strategischen und zyklischen Prozessen sind, sind auch im Business TOP Ergebnisse nur auf dieser Basis zu erreichen. Hierzu ist eines unerlässlich – Training!

Bezüglich Ihrer Einstellung trainieren Sie wie ein Eliteathlet, in der Ausprägung angepasst an Ihre Ist-Situation und Ihren täglichen Erfordernissen. Wir zeigen Ihnen den Weg, Ihre Energie strategisch zu entwickeln, um sie auf ein höheres Level zu bringen, mit den Zielen, hohem Druck stand zu halten, Burn-out zu vermeiden, Gesundheit zu erhalten und Ihre Fähigkeiten zum Einsatz zu bringen, wenn es darauf ankommt.



Die Anforderungen steigen

Die Anforderungen der Arbeitswelt wachsen in einem für viele Menschen nicht mehr handhabbaren Tempo. Das Ergebnis ist eine 24 Stunden-/ 7Tage-Welt, mit hohem Erfolgs- und Zeitdruck, die wir durch Zeitmanagementtechniken und durch technisches Equipment zu bewältigen versuchen. Dabei wird die Quelle unserer Energie und deren Erneuerung immer mehr missachtet. Unzufriedenheit, schlechter gesundheitlicher Zustand, keine Zeit für die in unserem Leben wichtigen Menschen und schließlich Burn-out sind die Resultate, an denen wir nicht mehr vorbeischaun können. Wie viel mehr Produktivität, Höchstleistung und Lebenszufriedenheit wären möglich, wenn Sie anstelle eines uneffektiven Zeitmanagements Ihre Energie planen und in den Fokus stellen würden?



Das ISP Konzept

Hochleistungssport ist Spezialistentum, ausgerichtet auf die Spezifik der Sportart. Sie werden Spezialistin und Spezialist für die Anforderungen Ihres Lebens mit Hilfe der Trainingsprinzipien des Hochleistungssports und des Trainingskonzeptes von *ISP*.

Ihr Ziel ist, unter Anforderungsdruck gute Ergebnisse zu erzielen, um im Wettbewerb zu bestehen. Dies wird Ihnen gelingen, wenn Sie sich auf diese Situationen vorbereiten und trainieren. Wenn Sie dies beachten, erhöhen Sie Ihr Energielevel und können Ihre Energie effektiv erneuern.

Nicht Stressvermeidung, sondern mit Stress positiv umgehen können und in kritischen Situationen handlungsfähig bleiben, sind entscheidende Faktoren der Wettbewerbsfähigkeit.

Spitzenleistungen erfordern effektive Techniken zur Regeneration und Anker, die in stürmischen Situationen Halt, Disziplin und Orientierung geben. Hieraus erwächst die Bereitschaft sich voll zu engagieren – das Markenzeichen von High Performer! Wir erarbeiten gemeinsam mit Ihnen Ihren Masterplan!



Seminare | Coaching | Vorträge

Unternehmer und Führungskräfte suchen stetig nach Möglichkeiten, die Produktivität und das Engagement Ihrer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen Ihres Teams zu steigern. Das ISP unterstützt Sie dabei mit wissenschaftsbasierten Methoden.

Das **Basisseminar ist für Führungskräfte** konzipiert. Dieses 2,5 Tage Intensivseminar wird an unserem Seminar-Headquarter Sportschloss Velen im Münsterland durchgeführt. Kann aber auch an einem Ort Ihrer Wahl realisiert werden. Dieses wissenschaftsbasierte Seminar wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern strategische Maßnahmen vermitteln, die Sie produktiver und resistenter in Stresssituationen machen wird. Zudem werden die Grundlagen für einen gesunden Lebensstil und persönlicher Zufriedenheit gelegt. Sie arbeiten an der Seite von Spezialisten (Sport, Ernährung, Management) zur Erreichung Ihrer persönlichen und beruflichen Ziele. Der Kurs beinhaltet ein 360° Profil Ihres aktuellen Energiestatus, physiologische Tests, Trainings-, Ernährungs- und Aktionsplanung sowie mentale und emotionale Handlungsstrategien zur Leistungssteigerung. Sie können das Seminar als offenes oder geschlossenes Seminar buchen. Zudem bieten wir Ihnen ein 1,5-Tage Follow-up Seminar sowie weitere unterstützende Tools (z.B. Coachings) an.



Seminare | Coaching | Vorträge

Um persönlichen Belangen und Situationen sehr speziell zu begegnen bieten wir Ihnen unser **ISP-Coaching** an.

Der Coach wird gemeinsam mit Ihnen nach Lösungen und Strategien suchen, sowie Maßnahmen vereinbaren, die Ihr Energielevel auf eine Höhere Stufe heben. Den Ort des Coachings bestimmen Sie, oder wir stimmen gemeinsam einen Ort ab.

Vorträge sind ein ideales Instrument, um dem Thema „Energiemanagement für Mitarbeiter-Teams und Companies“ in Form einer kick-off-Veranstaltung im Unternehmen Raum zu geben. Unsere Vorträge können wir von 1-2 Stunden Veranstaltungen für Ihr Unternehmen planen.

Für zusätzliche Informationen besuchen Sie bitte unsere Homepage unter www.isp-rhein-ruhr.de, schreiben uns ein email unter info@isp-rhein-ruhr.de oder rufen uns unter 0211-8903-644 an.



Unternehmerischer Nutzen vom ISP-Konzept

Hochengagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zeichnet aus, dass Sie körperlich, emotional und mental fit sind und schließlich mit den Zielen Ihres Unternehmens gänzlich übereinstimmen. In diesem Zustand können Sie die höchstmögliche Leistung von Ihren Mitarbeitern erwarten. Diese Höchstleistung ist nur auf der Basis höchster persönlicher Energie möglich und stellt ein zutiefst persönlichen Zustand dar. Hieraus wird deutlich, dass die Steigerung der Leistungskurve Ihres Unternehmens nur über jeden einzelnen Mitarbeiter erfolgen kann und so die Basis für ein hochengagiertes Unternehmen gelegt wird. So bekommen Sie loyale Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in einem großartigen Unternehmen. Die so neu praktizierte Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper, den eigenen Gefühlen und mentalen Prozessen führt zu signifikanten Verbesserungen von Gesundheit und Wohlbefinden, welches sich wiederum nachweislich auf den Erfolg Ihrer Unternehmung auswirkt. Denn: wer auf sich achtet – achtet auf sein Business!

Nur mit nachweislich fitten, zufriedenen, loyalen und engagierten Mitarbeitern meistern Sie Krisen und Stresssituationen hoch effektiv. Mit unserem ISP-Konzept verbinden wir Gesundheit, Wohlbefinden, Produktivität und Höchstleistung auf eine einzigartige Weise.



Persönlicher Nutzen vom ISP-Konzept

Lernen Sie, wie Sie Ihre Höchstleistung erreichen können und somit produktiver, zufriedener und erfolgreicher im Beruf und im Leben werden.

Trainieren Sie das Aktivierungs- und Regenerationstraining, welches zur Erreichung eines hohen Energielevels in allen wichtigen Lebensphasen notwendig ist.

Entwickeln Sie eine höhere Resilienz in Stresssituationen.

Erweitern Sie Ihre Energie- und Leistungskapazität für mehr persönliches und unternehmerisches Engagement.

Ersetzen Sie unfunktionelle Gewohnheiten durch leistungs- und gesundheitsfördernde Verhaltensweisen, die Sie nachhaltig in Ihren Tagesplan integrieren.

Entdecken Sie Ihre tief verankerten Ziele, für die Sie Ihre ganze Energie vollengagiert einsetzen möchten.

Erleben Sie einen neuen Alltag in Beruf und Freizeit, erfüllt von persönlicher Energie und Lebenskraft.

ISP - Führung



Dr. Bodo Neumann

Ralf Kalinowski

KONTAKT

www.isp-rhein-ruhr.de

email: info@isp-rhein-ruhr.de

Tel.: 0221-8903-644