



HEALTHY
LEADER
ENERGIZER

HEALTHY LEADER ENERGIZER

Der Workshop für Führungspersönlichkeiten und -teams, die mehr Fokus wollen

Dein Führungspersonal soll sich klar im Unternehmen positionieren können und seine Ziele erreichen - ohne Raubbau an der Gesundheit oder sozialen Beziehungen treiben zu müssen? Es soll Teams erfolgreich führen und die Performance steigern? Dann ist unser *Healthy Leader Energizer* für dich gemacht.

Mit 100% praxiserprobten Tools erarbeiten wir Strategien, um das Energielevel deines Managements zu maximieren, den wahrgenommenen Stress zu reduzieren und sein Führungspotenzial zu optimieren.

01 Klare & authentische Positionierung

Wir schärfen das individuelle Rollenverständnis und schaffen Differenzierungsmomente zwischen einzelnen Führungspersonen. Dein Personal lernt, die richtigen Menschen für sich zu begeistern und Führungsentscheidungen besser zu treffen. Einflussbereiche können gezielt erweitert, die Vorbildfunktion erfüllt und Teams noch besser auf Anforderungen eingestellt werden.

02 Effizienter Energie- & Ressourceneinsatz

Wir trainieren Techniken, mit denen deine Personalverantwortlichen ihre Ressourcen effizient(er) einsetzen und immer 100% in ihrer Energie bleiben können. Dein Personal lernt, seinen Alltag zu optimieren und das tägliche Performance-Potenzial von sich und seinen Teams zu steigern. Es schafft eine breitere Grundlage für dauerhafte Leistungsfähigkeit.

03 Gesundes Schlaf- & Stressmanagement

Wir fördern die individuelle Fähigkeit, mit den Anforderungen des Führungsalltags umzugehen, ohne dass sich diese auf deine körperliche oder mentale Gesundheit auswirken. Dein Personal lernt, für mehr Ausgeglichenheit zu sorgen und Leadership-Souveränität auszustrahlen. Die Erholungskompetenz und Resilienz wird mit modernsten Ansätzen der Schlafforschung und Neuro-Athletik gefördert.



DER KICK-OFF FÜR MEHR

FOKUS & ENERGIE

Erfolgreiche Führung erfordert Energie, Widerstandsfähigkeit und Umsetzungsstärke. Mit dem *Healthy Leader Energizer* arbeiten am optimalen Einsatz der dafür notwendigen Ressourcen und entwickeln Ansätze, um die Leadership-Performance nachhaltig zu steigern. Dein Team...

ROLLENVERSTÄNDNIS

... schärft sein Positionsbewusstsein und schafft Optionen für eine bessere Zusammenarbeit – auch bereichsübergreifend.

Neue Ansätze für mehr Wirksamkeit.

ENERGIE-CHECK

... erlangt Klarheit über Do's und Don'ts, die für das tägliche Energielevel entscheidend sind und das individuelle Leistungsniveau bestimmen.

Neue Ansätze für einen belastbareren Alltag.

WERTEKANON

... bringt seine wichtigsten Werte zum Ausdruck, entwickelt innovative Möglichkeiten und frische Perspektiven zur Performance-Optimierung.

Neue Ansätze für mehr Effizienz und Leichtigkeit.

CHEAT CODE

... bekommt Tipps und Tricks vermittelt, mit denen es seine Leistungsfähigkeit sofort steigern kann – legales "Doping" für die Karriere.

Neue Ansätze für mehr Power.

SELBST-MANAGEMENT

... entwickelt Routinen und Rituale, mit denen es sein Energielevel aufrecht und den Performance-Druck niedrig halten kann.

Neue Ansätze für weniger Stress und besseren Schlaf.

GESUNDHEITS-MANAGEMENT

... analysiert seine Vorbildfunktion und definiert (Individual-) Maßnahmen für eine gesundheitsfördernde Unternehmenskultur.

Neue Ansätze für mehr Gesundheit.



DAS SIND

DEINE TRAINER



Mit Lukas bekommst du einen erfahrenen Personal Branding-Experten an deine Seite. Als Markenstarter entwickelt er seit über einem Jahrzehnt starke Positionierung für Solopreneure und Führungskräfte und begleitet Unternehmen beim Aufbau performanter Leadership-Teams.

Neben seiner Tätigkeit als Management-Trainer und Business-Coach gibt er sein Wissen als Dozent an der Internationalen Berufsakademie an den Marketing-Nachwuchs weiter und führt mit seiner Familie ein sozial orientiertes Immobiliengeschäft.

Nadine vereint modernste Ansätze der Neuro-Athletik mit innovativen Konzepten der Schlafoptimierung. Mit ihr erhältst du die volle Expertise einer betrieblichen Gesundheitsmanagerin und qualifizierten Physiotherapeutin für dein Führungsteam.

In ihren Leadership-Formaten stellt sie das persönliche Gesundheitspotenzial in den Fokus und unterstützt Management-Teams dabei, ihre Wirksamkeit zu steigern. Als Gesundheits-Designerin zeigt sie auf, wie persönliche und unternehmerische Ziele ausgeglichener erreicht werden können.





LAUSS UNGS STARTEN.

1

TAG

2

TRAINER

∞

EFFEKT

Nadine Wollenhaupt

nadine@gesunde-fuehrungskraft.de
01520 6438 884

Lukas Fricke

lukas@gesunde-fuehrungskraft.de
0163 9178 049

**GESUNDE
FÜHRUNGSKRAFT**
www.gesunde-fuehrungskraft.de