



## Langfristig hohe Leistung bringen

Von einer Kaderperson wird sehr viel erwartet. Wissen, Fähigkeit und Sozialkompetenz ist das Eine, das Leistungsniveau das Andere.

Um über Jahre immer wieder eine gute Leistung abrufen zu können, müssen wir körperlich wie geistig fit sein.

Was sind die Voraussetzungen für eine nachhaltig starke Leistung, wie sie zum Beispiel Roger Federer über Jahre zeigt? Gibt es Parallelen zu unserem Managerjob? Was tun wir um langfristig fit und erfolgreich zu sein?

In diesem SKO-TrendShop versuchen wir diese Fragen zu beantworten. Sie erhalten Tipps und Anregungen, analysieren Ihre Energiequellen und leiten daraus Massnahmen für Ihre Fitness und „Energieversorgung“ ab.

### Kursinhalte

Voraussetzungen für körperliche und geistige Fitness

Unterschiede zwischen erfolgreichen Sportlern und erfolgreichen Managern

Analyse des eigenen Fitnesszustandes

### Kursziel

Sie sind sensibilisiert dafür, dass langfristige Leistungserbringung von der körperlichen und geistigen Fitness abhängig ist.

Sie nehmen sich etwas Konkretes für die langfristige Fitness vor.

### Arbeitsformen

Fokussierte Inputs

Gruppen- und Plenumsdiskussionen

Einzelarbeiten

### Daten und Kursorte

**Mo. 6. Februar**

Kurs Nr. 2

Hotel Cascada, Bundesplatz 18

**6003 Luzern**, [www.cascada.ch](http://www.cascada.ch)

**Di. 6. November**

Kurs Nr. 41

Digicom Academy AG, Limmatstr. 50

**8005 Zürich**, [www.digicom.ch](http://www.digicom.ch)

**Anmeldung:**

[www.sko.ch/trendshops](http://www.sko.ch/trendshops)



**Hertor Bauer**

### PERFORMAS

Kastanienweg 5

6353 Weggis

041 390 45 01

[www.performas.ch](http://www.performas.ch)

[info@performas.ch](mailto:info@performas.ch)

### Zeit

18.00 bis 21.00 Uhr

### Kosten

SKO-Mitglieder: CHF 55.-

Nichtmitglieder: CHF 80.-

pro Trendshop inkl. Imbiss

### Schweizer Kader Organisation SKO

Postfach, 8042 Zürich

T +41 43 300 50 50

F +41 43 300 50 61

[info@sko.ch](mailto:info@sko.ch)

[www.sko.ch](http://www.sko.ch)