

Private Coaching®

by Günter Spiesberger



Das GEIKO® Prinzip

Leistungsfähiger Geist
& leistungsfähiger Körper



„Ansatzpunkt ist der Körper, Ziel der ganze Mensch!“

Mentale und körperliche Leistungsfähigkeit als Erfolgsfaktor

Die Anforderungen an Unternehmen und ihre Mitarbeiter/innen sind heute enorm. Zeitdruck, Überforderung und Erschöpfung führen häufig zu stressbedingten Erkrankungen und Demotivation. Innovative und erfolgsorientierte Unternehmen investieren deshalb frühzeitig in die mentale und körperliche Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter/innen.

Diese Investition lohnt sich für das Unternehmen und für die Beschäftigten: Das Unternehmen kann nur mit leistungsfähigen, gesunden und motivierten Mitarbeiter/innen im knallharten Wettbewerb bestehen und die Mitarbeiter/innen wollen gesund und fit bleiben.

Sparen Sie langfristig, investieren Sie heute in die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter/innen.

Vorteile für Unternehmen

- Langfristige Senkung krankheits- und konfliktbedingter Kosten
- Bessere betriebliche Kommunikation und Kooperation
- Höhere Arbeitszufriedenheit und Produktivität
- Stärkere Mitarbeiterbindung
- Imageaufwertung
- Dynamische und kreative Mitarbeiter/innen

Vorteile für Mitarbeiter/innen

- Schnelleres und effizienteres Erreichen der Ziele
- Gesünderes Verhalten in Betrieb und Freizeit
- Mehr Freude und Leichtigkeit bei der Arbeit
- Höhere Effizienz
- Deutlich mehr Lebensqualität in allen Bereichen



Erfolgreich sein bedeutet leistungsfähig sein

Warum Geiko®?

Das Konzept der „Betrieblichen Gesundheitsförderung“ hat in den letzten Jahren enorm an Bedeutung gewonnen. Diverse Unternehmen und öffentliche Verwaltungen haben diesbezüglich bereits Maßnahmen mit großem Erfolg eingeleitet.

Das Geiko® Prinzip basiert auf diesen Erfolgsbeispielen und geht noch einen entscheidenden Schritt weiter. Denn für uns bilden Geist und Körper eine untrennbare Einheit. Nur wer mental und körperlich fit ist, kann im Beruf und im Privatleben Top-Leistungen erbringen. Diese Kombination bietet nur Geiko®.

Tag für Tag Spitzenleistungen bringen

Sie erfahren in unseren Geiko® Workshops wie Sie Ihre schlummernden Leistungsreserven und Fähigkeiten wecken können, um die eigene Power bewusst einzusetzen. Sie lernen, Ihre innere Balance zu finden und zu halten, damit tagtäglich Spitzenleistungen möglich sind. Zusätzlich trainieren wir mit gezielten Körperübungen Kraft, Kraftausdauer, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Koordination. Ruhe- und Reflektionsphasen komplettieren das Geiko® Training. Eine einmalige Kombination!

Neue Kräfte für den Alltag mobilisieren und die Zukunft bewusst gestalten

Lernen Sie dabei eine Lebensweise kennen, bei der Tatendrang, Konstanz und Erfolg aus einem Überschuss an vorhandener Lebensenergie resultieren. Gewinnen Sie Einblick in ein breites Angebot an Techniken und Methoden und finden Sie die, die zu Ihnen passen und deshalb besonders effektiv sind.

Einsparungspotenzial

Einer Studie des Instituts für Höhere Studien (IHS) zufolge können in Österreich durch eine konsequente Umsetzung von betrieblicher Gesundheitsförderung (BGF) bis zu 3,64 Mrd. Euro eingespart werden. Die BGF beschränkt sich aber nicht auf arbeitsmedizinische Überprüfungen. Es geht vielmehr darum, den Menschen Arbeitsplätze zu bieten, an denen sie sich wohl fühlen. Dadurch können Krankenstände reduziert und das Arbeitsklima verbessert werden. Eine höhere Motivation steigert auch die Effizienz und Produktivität eines Betriebes.

Quelle: Der Standard, 5.6.2007



hig bleiben!



*Günter Spiesberger,
Management- und Mentalcoach*



*Valentin Tschbrukov,
Fitnesscoach*

Ihre Trainer

Günter Spiesberger

...ist gefragter Coach von Unternehmern, Top-Managern, Führungskräften und Spitzensportlern aus den Bereichen Ski, (Doppel-Olympiasiegerin Michaela Dorfmeister), Tennis, Golf und Motorsport. Er betrieb selbst Leistungssport und betreute in weiterer Folge als Trainer Spitzensportler.

Zu Beginn der 90er Jahre absolvierte er bei Dr. Walter Stille (Begründer der Psychologischen Entscheidungstheorie) in den USA eine Ausbildung zum Wirtschafts- und Mentalcoach. Seit mehr als zehn Jahren entwickeln sie in gemeinsamer Forschungsarbeit Management-Module für die Wirtschaft. Diese neuartigen Tools verhelfen den Teilnehmern und Anwendern zu dauerhaftem Erfolg. Der Return of Invest ist dadurch gesichert.

Valentin Tschbrukov

... ist renommierter Fitnessexperte und Gesundheitscoach. Als Profisportler errang er 1983 den Weltcup im Ringen. Zudem verfügt er über einen Hochschulabschluss der Universität Samara (im Bereich Hochleistungssport). Er hat viele Jahre praktische Erfahrung in den Bereichen Fitness, Gesundheit und Gewichtsabnahme und ist bekannt für seine hochwirksamen, innovativen Methoden und Konzepte.



- Geiko® Impulsworkshop, ½ Tag
- Geiko® Tagesworkshop, 1 Tag
- Geiko® Wochenende, 2 Tage
- Geiko® Perfect Practice Workshop mit 3 bis 6 Monaten Nachbetreuung
- Individuelle, firmenspezifische Geiko® Programme, 6 bis 12 Monate
- Geiko® Impulsvorträge



9:00 – 10:30 Uhr

Mental Coaching - Ziele schneller und erfolgreicher verwirklichen

Reflexion, Pause

11:00 – 12:30 Uhr

Kraft- und Kraftausdauertraining für den Büroalltag

Mittagspause

14:00 – 15:30 Uhr

Mental Coaching - Die einzigartigen Quellen der Motivation und Leistungsfähigkeit kennen lernen

Reflexion, Pause

16:00 – 17:30 Uhr

Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Koordination; individueller Trainingsplan

17:30 – 18.00 Uhr

Praktische Tipps für die Umsetzung im Berufsalltag

„Das Power Training für Geist und Körper war für unsere Führungskräfte genau das Richtige. Sie sind tagtäglich beruflich gefordert; sehr oft am Limit ihrer Leistungsfähigkeit, sitzen viel im Auto und im Flugzeug – deshalb war dieser Workshop optimal.“

Heinz Slesak,
Geschäftsführer Porsche Austria
für Marketing und Vertrieb

„Wir sind begeistert, was das Geiko® Training bereits nach kurzer Zeit in unserem Unternehmen bewirkt hat. Unsere Mitarbeiter/innen sind nicht nur körperlich fitter, sondern auch ausgeglichener und belastbarer. Zudem ist die Stimmung im Unternehmen so gut wie selten zuvor, was ich auch auf die gemeinsamen Trainingseinheiten zurück führe.“

Thomas Fritz,
Geschäftsführer Schmidts Erben

**Buchung und
Information**



Private Coaching®
by Günter Spiesberger

Private Coaching by G. Spiesberger
9485 Nendeln, Innere Wiesen 14
Fürstentum Liechtenstein

T 00423 371 14 11
F 00423 371 14 12
info@private-coaching.at
www.private-coaching.at

Weitere Informationen
zu Geiko® finden Sie unter:

www.Geiko.cc