

# Powerevent

@ Ocean Race Renn-Yacht

**Die ultimative Erfahrung  
für Führungskräfte &  
Teams**

# Gute Gründe für Sprungkraft



*„Sprungkraft kommt auf den Punkt, hält uns den Spiegel vor Augen und stößt Veränderung an - TrainerInnen, die unsere Leute im Herzen erreichen.“*



## Unsere Breite

Wir bringen die Breite von echter Persönlichkeitsarbeit, Leistungssport, Mentaltraining bis hin zu internationaler HR Erfahrung zu Ihnen.



## Mit Mut zur Tiefe

Wir wissen, was es braucht, damit Menschen in ihre Kraft kommen und um individuelle Erfolgsstrategien entwickeln zu können.



## Offenheit - No Bullshit

Wir sprechen an, worum es wirklich geht. Es lohnt sich genau hinzusehen, um Themen in ihrer Ganzheitlichkeit zu erkennen und aufzulösen.

Verbund

ÖBB

Unilever

RHI MAGNESITA

PRINZHORN  
GROUP

WU

e.punkt

ERSTE  
Group

HOOKIPA  
PHARMA

universität  
wien

Red Bull®

BOKU

A1

ROTE NASEN  
CLOWNDOCTORS  
partner of RED NOSES International

Österreich  
Werbung  
www.austriatourism.com

# Ihre individuelle Sprungkraft-Lösung



## Kurzbeschreibung

### Das Boot

Die VO65 Yacht des österreichischen Ocean Race Teams 2021 ist ein **ideales Medium**, um **Persönlichkeits-, Führungs- und Teamthemen** spürbar und erlebbar zu machen.

Die Hightechmaschine bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten und Boardroutinen, um Themen des Alltags zu übertragen, sowie Lern- und Reflexionsoutputs in eigene Ziele und Herausforderungen zu integrieren.

### Das Ziel

Auf engem Raum als Team an die Grenze gehen, jeder an seinem Platz, damit **gemeinsam optimale persönliche und Teamleistung möglich wird**.

Segeln steht für **Gemeinsamkeit, Erlebnis, Teamgeist**, verknüpft mit einem hohen Erinnerungswert.



## Good to know

Der Fitnesszustand der Teilnehmer hat keinen Einfluss auf den Erfolg des Seminars. Es werden keine spezifischen Segelsportkenntnisse vorausgesetzt. Grundsätzlich kann **jeder mitsegeln**; das Verletzungsrisiko ist gering. Es ist wichtig, dass Teilnehmer in Bekleidung sicher schwimmen können und Aufträgen der Skipper und Trainer Folge leisten,

Das Training beginnt mit einer ausführlichen **Bootseinweisung**. Jeder bekommt die Möglichkeit die grundlegenden Abläufe ohne Druck zu üben. Sind alle Teilnehmer mit den Abläufen vertraut, folgt die **Sicherheitseinweisung**. Hierbei wird den Teilnehmern erklärt, wie sie sich selbst, ihre Mitsegler und das Boot richtig

sichern und schützen. sowie verschiedenste Rettungssysteme wie Funkgerät, Rettungsinsel, Rettungswesten in Notfall verwenden.

Die Veranstaltung kann bei jedem **Wetter** stattfinden, wobei wir das Wetter als Rahmenbedingung/Herausforderung für die Teamaufgaben sehen. Die Teilnehmer werden bezüglich entsprechender Ausrüstung und AGB's vorinformiert. Wir behalten uns vor, den **Ablauf** und den **Zeitplan** an die äußeren Bedingungen anzupassen. Dabei haben wir das **Wohlbefinden** und die **Sicherheit** der Teilnehmer als oberste **Priorität** immer im Auge.

# Ihre individuelle Sprungkraft-Lösung



## Nutzen

Das gezielte und effiziente Kompetenztraining auf Ocean Race Renn-Yacht reflektiert /stärkt:

**TEAMKOMPETENZ** - wie Kommunikations-, Konfliktfähigkeit, Flexibilität

**FÜHRUNGSKOMPETENZ** - wie Verantwortungs- und Risikobereitschaft, Selbstständigkeit

**AUFGABENKOMPETENZ** - wie Belastbarkeit, Kreativität, Engagement

der einzelnen Führungskräfte sowie des gesamten Teams und bewirkt dadurch Bewusstseins- sowie Verhaltensänderungen.

In diesem **Intensivseminar mit hohem Praxisanteil**:

- Erfahren Sie Wesentliches über Ihre eigene Persönlichkeit,
- Lernen Sie im entscheidenden Moment durch Mentalstrategien Ihre "best version" abzurufen,
- Nehmen Sie soziale Strukturen und Gruppenprozessen wahr,
- Festigen Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit,
- Entwickeln Sie Ihre Mentale Stärke für Ihren persönlichen und beruflichen Erfolg und
- Erhalten Sie einen „Methodenkoffer“ für die Arbeit mit Ihrem Team

## Seminarinhalte

- Mentaltraining und Zielerreichungsstrategien
- Umgang mit Herausforderungen und Problemen
- Spannungsfeld zwischen Führungskraft und Team
- Phasen der Teamentwicklung - soziodynamische Rollenverteilung im Team
- Grundsätze und Regeln für innovative und erfolgreiche Zusammenarbeit
- Grundlagen der Kommunikation und Gesprächsführung
- Transfer in den individuellen Alltag

**Hafen:** Portopiccolo (Triest)

**Trainerteam:** 2-3 Skipper, 2 Mental TrainerInnen



# Inspirationen



Mentale Stärke und individueller Fokus



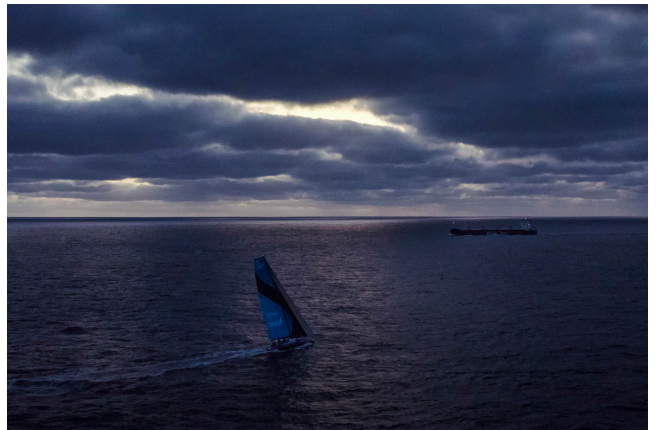
Verbundenheit, Vertrauen, Motivation



Effiziente Ausrichtung



Herausforderungen und Grenzen



Erfolg und Klarheit



## Rahmenbedingungen

### 2-Tages Event

|              |             |                                                                                       |
|--------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tag 1</b> | 15h - 19h   | Mentale Vorbereitung, Zielsetzung, Teambuilding                                       |
| <b>Tag 2</b> | 9 - ca. 19h | Bootseinführung, Sicherheitseinführung, Segel-Event, Transfer des Gelernten, Feedback |

### 3-Tages Overnight Event

|              |            |                                                                                               |
|--------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tag 1</b> | 15h- 19h   | Mentale Vorbereitung, Zielsetzung, Teambuilding                                               |
| <b>Tag 2</b> | ab 9       | Bootseinführung, Sicherheitseinführung, Segel-Event, Nacht Am offenen Meer <b>durchsegeln</b> |
| <b>Tag 3</b> | bis ca 11h | Rückkehr Portopiccolo, Transfer des Gelernten, Feedback                                       |

Für **Firmen** exklusive buchbar:

2-Tages Event: €18.000 für max 12 Personen

3-Tages Overnight Event: €22.000 für max 12 Personen

Termine für Ihr Team auf Anfrage!

Skipper je nach Verfügbarkeit.

An-Abreise, Verpflegung und Unterkunft außerhalb des Bootes sind nicht im Preis inkludiert und selbst zu organisieren.

## Ihre TrainerInnen



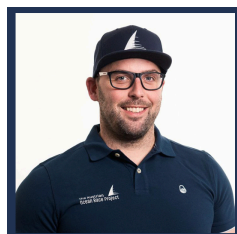
MMag. Heidemarie  
Haberl-Glantschnig

Mentaltrainerin, Consultant,  
Coach, 30fache Österr.  
Meisterin im Rudern



Mag. Katharina Janauschk

HR Strategin,  
Organisationsentwicklerin,  
Business-/Mental Coach  
und Trainer



Julian Kircher  
Projektinitiator

„Es war für mich schon  
immer ein Kindheitstraum,  
ein Segler beim Ocean  
Race zu sein.“



Christian Kargl  
Double-handed Olympic  
Offshore

"Die Boote sind state-of-  
the-art wie selten ein österr.  
Boot zuvor!"





## Wie es weitergeht

Wir freuen uns, wenn wir Ihr Interesse wecken konnten!  
Kontaktieren Sie uns rasch für ein unverbindliches Informationsgespräch bzw. Angebot.

MMag. Heidemarie Haberl-Glantschnig

+43 680 3331 321  
heidi@sprungkraft.consulting

Katharina Janauschek

+43 650 67 33 691  
katharina@sprungkraft.consulting