



**WISSEN
MACHT
ERFOLG**

Peak Performance - Optimierung von Körper und Geist

Maximale Leistung im Business
freisetzen

Das nehmen Sie mit

High Performer suchen stets nach den effektivsten Maßnahmen, um ihre Leistungen auf dem höchsten Niveau abrufen zu können. Die berufliche und private Selbstoptimierung steht dabei an erster Stelle. Ernährung, Schlafverhalten, Muskeltraining, Mentale Fitness und das richtige Stressmanagement sind somit essenzielle Grundpfeiler, um den eigenen Körper als Instrument besser verstehen und nutzen zu können. Wer dauerhaft gesund performen will, muss präzise und fokussiert an den richtigen Schrauben drehen.

Am Ende des Seminartages haben Sie fachliche Kenntnisse in den Bereichen der eigenen Selbstoptimierung, mentalen und körperlichen Potentialentwicklung, Ernährung, Regeneration, Stress- und Ressourcenmanagement. Dazugehörige Theorien und Konzepte werden hierbei direkt in praktischen Übungen zur Anwendung gebracht.

Ihr Programm im Überblick

Führungskräfte erwerben in dieser Lehrveranstaltung folgende soziale und fachliche Kompetenzen:

- Nutzung des Körpers als Instrument zur gesunden Leistungsoptimierung
- Ausbau des eigenen Stress- und Ressourcenmanagements zur Burnout Prophylaxe
- Gezielter Einsatz der Ernährung als effektiver Energielieferant
- Optimierung des Arbeitsplatzes und der eigenen Produktivität
- Steigerung des Fokus und der Aufmerksamkeit unter Belastung
- Förderung der mentalen Zielrichtung und persönlichen Resilienz
- Verbesserung der Schlafhygiene und des Energiehaushalts

Interessant für

- Mitglieder der Geschäftsleitung
- Senior- und Junior-Führungskräfte
- Personen der Team- und Gruppenleitung
- Projektmanager
- Personen, die ihre Leistungsfähigkeit maximieren wollen

Referent*in



Dr. med. univ. Thorsten Ullmann

Humanmediziner, Schauspieler, Experte für Neuromuskuläre Stressimmunität

Termine & Optionen

DATUM	DAUER	ORT	FORMAT	PREIS
02.12.2025	1 Tag	Wien	Präsenz	€ 790,-

Preise exkl. MwSt.

Beratung & Buchung



Kathrin Brumm

+43 1 713 80 24 60 [✉ bildungsmanagement@ars.at](mailto:bildungsmanagement@ars.at)