

SONJA TAUSICH

COACHING — SEMINARE — WORKSHOPS



AGENDA

Worum es geht

- Über mich
- Vorträge & Workshops
- Inhalte
- Kontakt



ÜBER MICH

Lerne mich besser kennen

Mein Name ist Sonja. Ich blicke auf eine langjährige beruflich sehr erfolgreiche Karriere als Triathletin zurück. Jetzt ist meine Passion zur Profession geworden und ich habe die schöne Möglichkeit, Athleten ans Ziel ihrer Träume zu bringen und mein Wissen weiterzugeben. Dazu gehört auch, Firmen sowie deren Mitarbeiter mit Skills zu versorgen, zu motivieren und neue Ziele festzuschreiben...

..... um den Weg zur eigenen Karriere zu ebnen





„Meine lebendigen Vorträge zu den Themen Motivation,
Zielsetzung, Mentalcoaching und Entspannung vermitteln
Profi-Strategien für Ihr Unternehmen.“

VORTRÄGE & WORKSHOPS

Mein Anliegen & Ihr Mehrwert

Ihre Mitarbeiter profitieren nicht nur von meinem umfangreichen sportbezogenen Know-How, sondern auch in puncto Gesamtgesundheit. Hierzu zähle ich Bewegung, mentale Faktoren, Ernährung und die perfekte Alltags-Balance. Verschiedene spannende Themen biete ich an, um Ihre Mitarbeiter neu zu motivieren und nachhaltig gesünder zu machen. Holen Sie sich den Profi im Sport und erhalten Sie dadurch viele Profis in Ihrem Unternehmen!

Die verschiedenen Angebote sind beliebig kombinierbar und werden an das Unternehmensportfolio sowie die jeweilige Veranstaltung individuell angepasst. Die zusätzlichen Themen wie Ernährung, Training und Bewegung, Leistungsfähigkeit und Gesundheit können jederzeit eingebunden werden.



VORTRÄGE & WORKSHOPS

Profi im Sport – Profi im Unternehmen

Mit mentalen Faktoren persönliche
Ziele erreichen.

Dauer: 2 Stunden

Lebendig und anschaulich vermittele
ich als ehemalige Weltklasse Profi-
Triathletin auf der Langdistanz,
welche Faktoren und Maßnahmen
den Weg zu einer verbesserten
Leistung in Beruf und Privatleben
ebnen.

Jeder Teilnehmer erfährt für sich
entsprechende Ideen und
Anhaltspunkte, die seine individuellen
Schwächen in Stärken umwandeln.

Die Vorträge sind anschaulich,
faszinierend und lehrreich zugleich.

Stressbewältigung & Entspannung

Den Cortisolspiegel zur nachhaltigen
Entspannung reduzieren.

Dauer: 1,5 – 2 Stunden

Unser Leben ist gespickt mit
Schnelllebigkeit, Arbeitsauslastung,
Terminen und Zeitmangel. Kleine
Kniffe können dabei schon Großes
bewirken!

Im Workshop geht es um die
Hintergründe der Entstehung von
Stress, Selbstreflexion und dazu
passende individuelle Lösungsansätze
zur Reduktion von negativem Stress.

Dazu ganz aus der Praxis Vorschläge
zu spontanen Entspannungsverfahren
sowie Power-Pausen am Arbeitsplatz.

Gesunder Geist im gesunden Körper

Die Basis für unsere Work-Life-
Balance

Dauer: 1,5 – 3 Stunden

Die vier Säulen Ernährung, Schlaf,
Stress und Bewegung sowie deren
Sensibilisierung sind entscheidend für
unsere Gesundheit.

In Einklang gebracht sind wir
leistungsfähiger, stressresistenter,
ausgeglichener und zufriedener.

In diesem Workshop erkläre ich
Hintergründe zum besseren
Verständnis des Zusammenspiels im
Körper und zeige Lösungen, die für
jeden Berge versetzen können!

VORTRÄGE & WORKSHOPS

„Power your Life“ – fit und gesund von Profis lernen

Sind Sie bereit für ein aktiveres Leben? Nachhaltigkeit ist garantiert! Zusammen mit Frank Möckel, dem Geschäftsführer des Instituts für Prävention und Sportmedizin, lernen Sie in einem kompakten und nachhaltigen Workshop effektive Strategien kennen, um die Leistungsfähigkeit, das Wohlbefinden und die Gesundheit zu verbessern. Allzeit anwendbar – immer und überall für jeden geeignet.

Die beiden Gesundheits- und Sportexperten Frank Möckel und Sonja Tajsich bieten ein zweitägiges Seminar der Extraklasse. Ärztlicher Background, jahrzehntelange Erfahrung und Profisport Kompetenzen bringen den Teilnehmern notwendiges Wissen für das nächste Gesundheits-Level auf anschauliche Weise näher. Die Themen Bewegung, Stressbewältigung und Ernährung werden mit individuellen Tests jedem Teilnehmer anschaulich dargestellt – um 24 Stunden eine Nasenlänge voraus zu sein.

Dauer: 1-2 Tage



LASS UNS VERNETZEN

Sonja Tajsich
Polantalweg 45
9061 Klagenfurt
Österreich

+43 664 1664267
info@sonja-tajsich.de
www.sonja-tajsich.de

Ich freue mich auf Ihren Auftrag!

