



# Refuel yourself

## REFUEL YOURSELF

Modul I ermöglicht euch, euer persönliches Profil als Mensch im sportlichen Kontext zu erkennen und bestmöglich nutzbar zu machen.

Viele Profi-Athleten haben nur ein sehr Sport-fokussiertes Bild von sich selbst und definieren ihre Identität über ihren Sport allein. Dabei tragen sie aus ihrer Biografie heraus eine Vielzahl von Potentialfeldern in sich, derer sie sich nicht so bewusst sind und die sie daher auch nicht aktiv nutzen – zum Beispiel bei der Zusammenarbeit mit Sponsoren.

Im **Workshop I Refuel yourself** erarbeitet ihr ein erweitertes Verständnis für euch und eure Persönlichkeit, eure Stärken, eure Qualitäten und eure Ressourcen, um diese für euren Erfolg als Profi auch außerhalb des Sports zu nutzen. Ihr erfahrt, in welcher Weise ihr spezifische Kompetenzen und Fertigkeiten noch ausbauen könnt, um z.B. als Werbeträger, Markenbotschafter oder sogar als künftiger Mitarbeiter interessant zu sein, indem ihr euch als Profi über eure Ergebnisse hinaus gut positioniert. Ziel ist es, die Essenzen von euch als Profi-Athleten so zu ergänzen, dass sich ein authentisches wie marktfähiges Profil ergibt.

## Workshop-Ziele

- Was sind meine zentralen Antreiber und wie kann ich diese für meine sportliche Karriere bestmöglich nutzen?
- Wie kann ich als Sportler mein volles mentales, biografisches und soziales Potential schöpfen?
- Aus welchen Kompetenzen, Qualitäten, Ressourcen und Potentialen lässt sich mein Leistungsprofil und meine Marke beschreiben?
- Was sind die erfolgsbildenden Faktoren meiner Identität und wie kann ich diese für mich und meine Karriere gewinnbringend einsetzen?

Eine Kooperation von:



## Workshop-Inhalte

- Konzeption einer mehrdimensionalen Matrix der eigenen Potentiale und Ressourcen
- Identitätsspezifische SWOT Analyse (Stärken – Schwächen – Möglichkeiten – Schwierigkeiten) zur Erarbeitung konkreter neuer Aktivitätsfelder
- Kompetenzbasiertes Screenings von beruflichen Vorstellungen und möglichen Anknüpfungspunkten mit Unternehmen
- Betrachtung des Systemumfeldes des Athleten und systematisches Aufzeichnen der beteiligten Wegbegleiter

**ANMELDUNG:** kurze Email an [felix@challenge-roth.de](mailto:felix@challenge-roth.de)  
**KOSTEN:** ihr zahlt nur Unterbringung und Verpflegung  
**LEITUNG:** Dr. Fabian Urban, Co-Director House of Leadership

**ORT:** Frankfurt am Main  
**ZEIT:** Di, 03.11. bis Do, 05.11.2020  
**TEILNEHMER:** ca. 10 Profi-Triathleten