

»Spitzenleistung ist kein Zufall,
sondern die Konsequenz
der richtigen Strategie
mit Leidenschaft verfolgt!«



Coaching for Leadership

Erfahrungen aus dem Spitzensport für
Spitzenleistungen im Unternehmen. Aktivieren Sie das
Potential für Spitzenleistung im Team und in Ihren
Führungskräften für den Erfolg Ihres Unternehmens.



Angebot

Know-How aus dem Spitzensport für Spitzenleistung in Unternehmen nutzen.

Vorträge, Seminare & Coaching zur

Motivation zu Spitzenleistung. <

Aktivierung ungenutzter <
Leistungsreserven.

Stärkung von Teamgeist <
und Verantwortungswillen.

Reduzierung von Stress <
und Konfliktpotential.



Persönlichkeit

Vortrag »Über Hürden zum Erfolg« (1 ½ Stunden)	4
---	---

Seminar »Persönliche Spitzenleistung« (2 ½ Tage)	5
---	---

Fitness

Vortrag »Erfolgsfaktor Fitness« (1 ½ Stunden)	6
--	---

Seminar für Führungskräfte »FitnessPower« (2 mal 2 Tage inkl. 3 Monats-Coaching-Programm)	7
--	---

Seminar für Mitarbeiter »Fit for Business« (1 plus ½ Tag inkl. 3 Monats-Coaching-Programm)	8
---	---



Profil

Geboren: 8.6.1967,
10 Jahre Hochleistungssport,
gehörte zu den 8 schnellsten
400-Meter-Hürdenläufern der Welt.

Sportliche Erfolge (Auszug)

1986	Bronzemedaille Juniorenweltmeisterschaften, 400m, Athen/GRE
1986	2. Platz Europameisterschaft, 4 x 400m, Stuttgart/GER
1987	4. Platz Weltmeisterschaft, 4 x 400m (deutscher Rekord), Rom/ITA
1988	Olympia-Bronzemedaille, 4 x 400m, Seoul/COR
1989	1. Platz Europacup, 400m, Gateshead/GBR
1990	2. Platz Europameisterschaft, 4 x 400m, Split/YU
1990	5. Platz Europameisterschaft, 400m Hürden, Helsinki/FIN
1994	1. Platz Deutsche Meisterschaft, 400m Hürden, Erfurt/GER

Berufliche Stationen

	Dipl. Kaufmann BWL, Schwerpunkt Marketing
Seit 2000	Edgar Itt Personality Coaching: Seminare und Coaching für Führungskräfte und Mitarbeiter der Top 500 Unternehmen
1998-2000	Sunburst Merchandising AG: Leitung der Abteilung »Sponsoring, Sport & Musikmarketing«
1997-1998	Saatchi & Saatchi: Aufbau der Unit »Sports Connection«

Auszeichnungen, Ehrenämter und Aktivitäten (Auszug)

»Silbernes Lorbeerblatt« der Bundesrepublik Deutschland
Botschafter der Special Olympics
»Laufpatenschaft mit FFH«
Pate der »Tour der Hoffnung«





VORTRAG (1 ½ STUNDEN)

»Über Hürden zum Erfolg!«

Meistern Sie Ihre Hürden. Erreichen Sie Ihr **persönliches Olympia**. Brennen Sie für Ihr Ziel.
Motivation zu **persönlicher Spitzenleistung**.

Thema: <

Persönliche Spitzenleistung,
Zieldefinition, Erfolgsglaube, Disziplin,
Selbstwert.

Ziel: <

Mut zur Aktion, Erreichen sauberer
und fairer Leistungen, Sensibilisierung
für innere Werte, Visionen und Ziele.

Teilnehmer: <

Führungskräfte und Mitarbeiter.

Form: <

Freier Vortrag. Bilder werden als
emotionalisierendes Medium
verwendet.



Inhalte

»Das Leben ist wie ein sportlicher Wettkampf.
Es gibt Grundregeln zur Orientierung, alles andere ist individuell.«
(Edgar Itt)

Deshalb können wir auch nicht andere kopieren, um erfolgreich zu sein.
Systematische Vorbereitung ist alles. Es geht darum, mehr Motivation
zu persönlicher Spitzenleistung zu wecken und die Grundprinzipien von
Erfolg zu erkennen.

Ein mitreißender Vortrag, welcher den Teilnehmern aufzeigt, wie Erfah-
rungen aus den Bereichen Hochleistungssport, Persönlichkeitsstruktur
und Wertesystem auf den beruflichen als auch privaten Alltag anwendbar
sind.

Erkennen, dass Hürden im Leben nicht unbedingt Hindernisse sind,
sondern Ziele und Chancen zu persönlichem Wachstum darstellen.

Die Teilnehmer werden motiviert, an ihre eigene Schaffenskraft zu
glauben, mit wachsenden Erwartungen im beruflichen und privaten
Umfeld umzugehen – Hürden zu überwinden, ein positives,
liebevolleres Verhältnis zu sich selbst aufzubauen, an sich sowie ethisch
lebensnotwendige Grundwerte des Zusammenlebens zu glauben und
diese auch zu leben.





SEMINAR (2 1/2 TAGE)

»Persönliche Spitzenleistung«

Erlernen Sie die **mental**en Techniken des Spitzensports. Wecken Sie die Motivation für Ihr **persönliches Olympia** im beruflichen und privaten Umfeld. Ein Meilenstein-Seminar für die **Aktivierung Ihrer persönlichen Leistungspotentiale**.

Thema: < Führung, Stressabbau, mentale Stärke, körperliche Stabilität, Zieldefinition, Visionsklarheit.

Ziel: < mehr Eigenmotivation, Erreichen selbstgesteckter Ziele, Vermeidung von Angst und Zögern, Selbstverantwortung und -vertrauen lernen, Disziplin und Tatkraft stärken.

Teilnehmer: < Führungskräfte und Mitarbeiter.

Form: < Vortrag, Workshops, Outdoor-Aktivitäten.

Inhalte

Die Teilnehmer erkennen, dass persönliche Spitzenleistung kein Zufall, sondern die logische Konsequenz bestimmter Prinzipien ist. Sie lernen die Grundprinzipien im Detail kennen und lernen, diese in der eigenen Persönlichkeit zu aktivieren.

Durch die Anwendung dieser Prinzipien in praktischen Übungen gelingt der Transfer in den beruflichen Alltag und die Integration in die eigene Persönlichkeit.

Die vorgelebte Begeisterung eines Spitzensportlers mit Olympia-Erfahrung festigt die Annahme der Erfolgsschlüssel und schafft Motivation sowie Glauben an das eigene Potential. Das Erfolgsrezept bleibt die einzigartige Persönlichkeit von Edgar Itt, der mit einem Lächeln seine Welt- und Europa-Medaillen gewann und diesen Spaß am Erfolg durch sein vorgelebtes Beispiel auf alle Teilnehmer überträgt.

Dieses Seminar stärkt den Teamgeist, die Bereitschaft Verantwortung für Leistung zu übernehmen, die Motivation für die Ausweitung der persönlichen Grenzen und steigert die individuelle Leistung.





VORTRAG (1 ½ STUNDEN)

»Erfolgsfaktor Fitness«

Sensibilisierung für den richtigen Umgang mit Ihrem Körper. Abbau von Stressfaktoren durch richtiges Körpermanagement.

Thema: < Zielgerichteten Umgang mit dem Körper als Erfolgsfaktor erkennen.

Ziel: < Sensibilisierung, Bewegungselemente im Alltag einbauen, Stressabbau.

Teilnehmer: < Führungskräfte und Mitarbeiter.

Form: < Freier Vortrag, der nicht theoretisch-wissenschaftlich wirkt, sondern die Botschaft durch klare Sprache und auf humorvolle Art und Weise vermittelt.



Inhalte

Jedes körperliche Ungleichgewicht mindert die Leistungsfähigkeit. Denn Geist, Körper und Seele bilden eine Einheit und hängen von einander ab. Nur die Harmonie dieser drei Elemente führt zu optimaler Leistung. Körperliches Training wirkt sich nicht nur auf die Muskulatur aus, sondern auch auf das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit.

Ausdauer, dosierte Kraft und Beweglichkeit sind die Grundpfeiler unserer körperlichen Fitness. Wer glaubt, Erfolge erzielen zu können, ohne dabei die Gesundheit mit einzubeziehen, irrt!

Als Bonbon und zusätzliche, dynamische Auflockerung kann die Top-Presenterin Sheila Strahl-Walters (Miss Reebok-Mastertrainerin 2000) als Element des Gesamtvortrages mit allen Teilnehmern aktive Übungen mit Musik durchführen. Diese Übungen werden in ca. 20-minütigen Abständen im Vortrag eingebunden. Sie dauern ungefähr 2-3 Minuten und werden die Teilnehmer keinesfalls zum Schwitzen bringen.

Durch die Kombination von Vortrag und aktiver Gestaltung wird der Highlight-Charakter besonders unterstrichen.





SEMINAR (2 MAL 2 TAGE, 3-MONATS-COACHING)

»FitnessPower«

*Durch **gezieltes** und individuell angepasstes **Gesundheitsmanagement** Ihre Ressourcen als Führungskraft erhöhen. Krankheitsbedingte **Ausfallquote** signifikant **mindern**.*

Thema: <

Erkennen der Wichtigkeit von gesundheitsbewusstem Lebensstil sowie Umsetzung im Alltag als Führungskraft.

Ziel: <

Erarbeiten eines persönlichen Fitness-Planes zur Optimierung der Vitalität und Fitness sowie Vermeidung von stressbedingten Leistungsausfällen.

Teilnehmer: < Führungskräfte.

Form: <

Vorträge, Workshops, Indoor- und Outdoor- Aktivitäten, persönliche Gespräche.

Inhalte

- ▷ Fitness-Check-up (Beweglichkeitstest und Ernährungs-Check-up)
- ▷ Ernährungs-, Fitness- und Wellnessberatung im Einzelgespräch
- ▷ Intensive Schulung in den Bereichen Körpermanagement und Ernährung
- ▷ Gezieltes Technik- und Bewegungstraining (Laufschule, Rückenschule, Stabilisierung, Entspannung)
- ▷ Ganzkörper-Massagen während der Seminartage, durchgeführt von Fachpersonal
- ▷ Persönliches Gesundheitsdossier mit den Ergebnissen aus dem Fitness-Check-up
- ▷ Befundbewertung und individuelle Pläne sowie Vorschläge für das körperliche Training und Ernährungsgestaltung
- ▷ Fitness- und Ernährungs-Coaching, über 3 Monate fachlich begleitet (Telefonhotline, 14-tägiges fixes Telefon-Meeting, bei Bedarf: Personal-Fitness-Training)
- ▷ Abschlussseminar mit Fitness-Check-up und Vergleich der Werte zu Beginn des Trainings (individuelle Evaluierung) sowie gezielte Vertiefung des Bewegungs- und Techniktrainings
- ▷ Schulung in Spezialthemen der Ernährung zur Leistungsoptimierung in besonderen beruflichen Belastungsphasen





SEMINAR (1 TAG PLUS 1/2 TAG INKL. 3-MONATS-COACHING)

»Fit for Business«

*Als gesunde Mitarbeiter sind Sie motivierter und leistungsbereiter. Die Folgen sind **geringere Ausfallquoten** und **mehr Teamgeist** im Unternehmen.*

Thema: < Fitness als Erfolgselement im Alltag wirksam umsetzen.

Ziel: < Gesunder Umgang mit dem Körper, Einbindung von Bewegungselementen im Alltag, Kennenlernen der wichtigsten Verhaltensregeln für leistungssteigernde Ernährung und Lebensweise, Stärkung des Teamgeists, Senkung der krankheitsbedingten Ausfallquote im Unternehmen.

Teilnehmer: < Mitarbeiter von Unternehmen und Konzernen.

Form: < Vorträge, Workshops, Indoor- und Outdoor-Aktivitäten.

Inhalte

Um den Anforderungen im beruflichen und privaten Alltag gewachsen zu sein, gilt es, die Einheit von Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen und dieses langfristig zu erhalten.

Körperliches Training wirkt sich nicht nur auf die Muskulatur aus. Bis zu 60 % aller Zivilisationskrankheiten haben Ursachen, die überwiegend in den Strukturen unserer Lebens- und Ernährungsweise begründet sind:
Stress, Bewegungsmangel, falsche Ernährung.

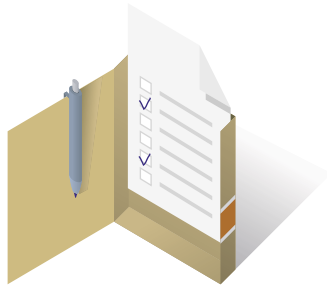
Alle Zivilisationskrankheiten können durch richtige Bewegung und vernünftige Ernährung fast vollständig verhindert werden.

- ▷ Gezieltes Technik- und Bewegungstraining (Laufschule, Rückenschule, Stabilisierung, Entspannung)
- ▷ Schulung in den Bereichen Körpermanagement und Ernährung
- ▷ Fachliche Begleitung über 3 Monate durch Fitness-News-Letter
- ▷ 1 Tagesseminar, in dem die theoretischen Grundlagen vermittelt werden und die praktische Umsetzung durch Workshops erlernt wird
- ▷ 1/2 Tagesseminar, in dem durch Bewegungs- und Ernährungstrainings das erlernte Wissen gefestigt wird





EDGAR ITT
PERSONALITY COACHING



Referenzen (Auszug)

Weitere Referenzen: <

ArabellaSheraton Grand Hotel
Axel Springer Verlag AG
BASF AG
Business&Growth GmbH
E-Plus
Gruner + Jahr AG & Co Druck- und
Verlagshaus
kogag Events & Incentives
Markant Handels und Service GmbH
Olympiastützpunkt Rhein-Main-
Frankfurt
Reed Exhibition Deutschland GmbH
SEAT Deutschland GmbH
Saatchi & Saatchi Deutschland GmbH
Swisscom

Prominente aus Sport, Kultur
Verschiedene Künstler-Management
Agenturen
Führungskräfte aus Wirtschaft und
Industrie

Kontakt: <

Edgar Itt – Personality Coaching
Windmühlstraße 1
60329 Frankfurt Am Main

Telefon: (069) 26 48 96-86
Fax: (069) 26 48 96-88
e-mail: info@edgar-itt.com
Internet: www.edgar-itt.com

ADAC

DAIMLERCHRYSLER

Deutsche Post



e-on



Lufthansa



ovag

Postbank



WALTER · BAU · AG
vereinigt mit DWIDAG



FUJITSU
COMPUTERS
SIEMENS

SIEMENS

DEUTSCHE BÖRSE
GROUP