



JANKA COACHING

High Performance beginnt vor dem Start

Strategien aus dem
Spitzensport für gesunde,
leistungsstarke Teams

Mit Carlo Janka

[Gespräch anfragen](#)

HIGH PERFORMANCE HEALTH

HIGH PERFORMANCE FÜR IHR TEAM

Spitzensport-Strategien für gesunde und leistungsfähige Mitarbeiter



START GATE – KEYNOTE

Impulse für Fokus und Leistungsfähigkeit

- Leistungsfähigkeit unter Druck
- Umgang mit Rückschlägen
- Fokus & mentale Stärke
- Transfer Spitzensport- Business



RHYTHM & RECOVERY

Energie, Regeneration und Gesundheit im Arbeitsalltag

- Belastungssteuerung und Regeneration
- Schlaf & Energie Management
- Bewegungsstrategien im Arbeitsalltag
- Stressresilienz Tools
- Grundlage Ernährung im Leistungsalltag
- Atemtechniken zur Regeneration und Fokussierung



RACE STRATEGY

Strategische Leistungsentwicklung für Teams und Führungskräfte

- Individuelle Standortanalyse
- Entwicklung von Performance und Gesundheitsstrategie
- Aufbau nachhaltiger Routinen im Arbeitsalltag
- Begleitung und Umsetzung im Unternehmen

BEREIT FÜR HIGH PERFORMANCE ?

Lassen Sie uns gemeinsam starten.