

WORKSHOP

„MENTAL FITNESS MEETS METAVERSE“



Jürgen Ruff
Potenzialgestalter



Sandra Szuba
New Reality Guide

Ziel des Workshops ist es, Menschen, die mentalen Stress empfinden, dabei zu helfen ihre Angst und Unzufriedenheit zu bewältigen und dadurch mentale Fitness für hervorragende Leistungen und Zufriedenheit zu erreichen.

In einem online Theorie- und Praxisteil über Zoom und im Metaverse legen die Teilnehmenden für sich eine Grundlage zu mehr Energie, Performance und Zufriedenheit, sowohl im Privatleben als auch im Job.

Vor allem für die interaktiven Gruppenübungen ermöglicht das Metaverse eine einzigartige Möglichkeit für den Austausch unter den Teilnehmenden, die Visualisierung der erarbeiteten Inhalte und das Abrufen des Gelernten nach dem Training.

Somit ist der Workshop nicht nur durch das Fachthema eine Bereicherung für die mentale Fitness, sondern fördert diese ebenso durch das Erlernen neuer Kenntnisse / Fähigkeiten und den interaktiven Austausch.

Die benötigten VR-Brillen werden vor dem Workshop zu den Teilnehmenden nach Hause geschickt und können per Post retourniert werden.

INHALT - 4 STD

- Welche Saboteure verursachen bei Ihnen den größten Stress und untergraben die eigenen Leistungen?
- Woran erkennen Sie, dass gerade ein Saboteur boykottiert und wie können Sie die sabotierenden Gedanken und Handlungen abfangen und umlenken?
- Wie benutzt man eine VR-Brille bei Live-Gruppenübungen im Metaverse?
- Welche anderen Einsatzmöglichkeiten für Virtual Reality & Metaverse ergeben sich für Ihren Businessalltag?

KONTAKTDATEN

Sandra Szuba
E-Mail: info@newrealityguide.ch
Webseite: www.newrealityguide.ch



Jürgen Ruff
E-Mail: info@juergenruff.com
Webseite: www.juergenruff.com



ÜBER DIE REFERENTEN



Jürgen Ruff
Potenzialgestalter

**“Das Ziel meiner Arbeit ist es,
das Potenzial von Menschen, Teams und
Organisationen zu gestalten und freizusetzen.”**

Experte für digitale Transformation und Change-Management. Jürgen hat sich auf Themen Digital und Mensch mit Fokus auf Mentale Fitness, Organisationsentwicklung, Führung und Unternehmertum/Zukunft des Arbeitens spezialisiert.

Jürgen hat ein Studium der Betriebswirtschaftslehre mit Schwerpunkt IT sowie weitere Zertifizierungen als systemischer Coach (DVNLP-Coach), Mentaler Fitness Coach (CPQC), Reiss Profile® Master und 9 Levels Consultant (Wertesysteme).



Sandra Szuba
New Reality Guide

**“Als Tourguide fürs Metaverse biete ich einen
einfachen und informativen Einstieg in die Virtuelle
Realität und das Metaverse.**

**Mein Ziel ist es, einen positiven ersten Eindruck
von diesen innovativen Technologien zu vermitteln
und aufzuzeigen, dass sie das Potenzial haben
Mehrwert im Businessalltag zu schaffen.”**

Expertin für den Umgang mit und Einsatz von Virtual Reality und Metaverse im Business-Kontext: Team-Events, Meetings, Lernen und Projekte.

Sandra verfügt über Ausbildungen als VR/AR-Trainerin, Projektmanagerin (IPMA D) in der Personalentwicklung, Media Design in Digital Learning, dipl. Eventmanagerin und eidg. dipl. Direktionsassistentin.

