

Mag. Dagmar Ellensohn



Eindrucksvoll, souverän, stark und immer ein Ass im Ärmel! – Mag. Dagmar Ellensohn ist Mastermind & Managerin von Sport Science for Life, Berufsgruppensprecherin des Landes im Bundesausschuss und Präsidentin des ÖBSV-Landesbetriebssport Verbandes Kärnten. Die studierte Sportwissenschaftlerin und diplomierte Expertin für Burnout- und Stressprävention, Unternehmerin und Top Speakerin entwickelt, lehrt und publiziert neue Gesundheits- und Motivationsformate für Unternehmen in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Ihr Spezialgebiet ist die ganzheitliche Fitness. Dagmar Ellensohn trainiert das bewusste Zusammenspiel von kognitiven, physischen und emotionalen Kräften und versetzt Körper, Mensch und Organisationen in Bewegung. Ihre Keynotes begeistern vom wissenschaftlichen Input bis zum reinen Körperfeeling. Dagmar Ellensohn versteht es, komplexe Muster zu entwirren und wieder neu und verständlich zu weben, und bringt das Aha-Erlebnis und Lösungen ins Spiel. Sie nimmt ihr Publikum mit auf die spannende Reise in strategische Bewegungswelten.

„Human Life Screening & Fitting – Besser geht's nicht.“

Themen

› Business Mind Set – Treffsichere Maßnahmen für eine gesunde Leistungskultur

- Wie Sie Stressmanagement I + II locker im Griff haben.
- Move for Health. Welche Tools für das betriebliche Gesundheits- und Eingliederungsmanagement relevant sind.
- Ready for Digital Challenge – Wie Sie die Herausforderungen der neuen Arbeitswelt menschlich meistern.

› Screening & Performance. Parameter und Strategien für die biologische Personalentwicklung

- Express Yourself. Wie Sie Führungs-Skills, Kompetenz und Leistung definieren.
- Feel the Spirit. Wie Sie Führungskräfte gezielt fordern, fördern und begeistern.
- Fit your Brain. Wie Sie Ihre Körper-Kopf-Fitness bewusst steuern und zum persönlichen Handlungsnetzwerk optimieren.

› New Sport Science. Moderne Bewegungsformate für ein präventives und erfolgreiches Leben und Wirken

- fit in 3: BODY. MIND. SOUL. – Das Bewegungs- und Motivationsprogramm für Ihre ganzheitliche Fitness.
- SPOWIMETER – Ein einfaches Mess- und Trainingsinstrument, um Leistung verständlich und sympathisch zu machen.
- Burn Not! Out. Methodenmix – Wie Sie hochintensive Phasen ohne Schaden überstehen, handlungsfähig bleiben und gestärkt aussteigen.

Referenzen & Presse

advantage, BMBWK, Flowserve Control Valves Austria/Texas, ISYS Akademie, Kärnten Werbung & Innovation, Kärntner Wirtschaftszeitung, Karl-Franzens-Universität Graz, KGKK, Kleine Zeitung, Kronen Zeitung, KT1, Marktgemeinde Moosburg, MOT School of Management/Alpen-Adria Universität Klagenfurt, ÖBSV, ORF/Wissenschaft Wien, Pädagogische Hochschule Kärnten, Pharma Liebermann, Gundelfingen/D, proFITNESS Austria, STYRIA Medien Verlag, SVA, Verwaltungsakademie Kärnten, WIFI NÖ und WIFI Kärnten, WKÖ u. v. m.

„Moosburgerin mit eindrucksvoller Performance. Move-UP Austria! by Dagmar Ellensohn wurde 2016 von einer prominenten Expertenjury als Top-50-Idee für den Wirtschaftsstandort Österreich prämiert.“ **Wirtschaftskammer Österreich und Moosburg Zeitung**

„Das A und O der Firmenfitness“ **Wirtschaftsverlag advantage**

„Bei den Managementgesprächen hat Frau Mag. Dagmar Ellensohn den Teilnehmer/innen kompetent vermittelt, Businessziele mit Leidenschaft zu verfolgen, aber ohne auszubrennen.“

B. M. Kreiner, MBA, MOT School of Management, Alpen-Adria-Universität Klagenfurt

Inspiration

› Menschen, Bücher und Ereignisse, die mich inspirieren:

„Die Werte des Sports im Allgemeinen und in Folge ihrer Perspektiven inspirieren und motivieren mich tagtäglich zu meiner Life Performance. Menschen, die mich begeistern, gut geschriebene Bücher und der Grand Canyon bleiben in my mind.“

www.speakers-excellence.com

Honorare & Sprachen

Impulsvortrag

Honorargruppe D

Tagessatz

Honorargruppe D

Vortragssprachen



Reisekosten

Kärnten / A



Medien

