



Mehrfacher Weltmeister im Apnoetauchen - Motivation, Ausdauer, Resilienz & Stress-Management

## Tom Sietas

Tom Sietas ist mehrfacher Weltmeister im Apnoetauchen, einem Sport, in dem es darum geht, sich maximal zu entspannen und auch unter Druck gelassen zu bleiben und möglichst wenig Sauerstoff zu verbrauchen. In seinen Impulsvorträgen begleiten Sie ihn auf einer Abenteuerreise und erleben hautnah, wie er seine eigenen Grenzen immer wieder überwinden konnte und welche Erkenntnisse er in den Schlüsselmomenten seiner Karriere gewinnen konnte. In einer kurzen Praxisübung erfahren Sie dann sogar selbst, wie Sie wirksam mit Drucksituationen umgehen können, um Höchstleistung zu bringen und langfristig gesund und motiviert zu bleiben. Tom Sietas Vortragsthemen: Unter Druck – Wie Sie in Belastungssituationen...

### Themen

- Extremsport
- Krisenmanagement
- Lebensstil
- Motivation / Erfolg
- Stressmanagement / Resilienz / Mentale Gesundheit

### Sprachen

- Deutsch
- Englisch

### Details & Kontaktmöglichkeiten

**Telefon** 1 (704) 804 1054  
**E-Mail** [tom.sietas@premium-speakers.com](mailto:tom.sietas@premium-speakers.com)  
**Short-Link** <https://premium-speakers.com/?p=66626>