

## Impulsreferat

### „Fit im Job – Mental stark im Alltag“

#### Zielgruppe

Führungskräfte, Angestellte, Arbeitnehmervorteiler, Personalverantwortliche, die Grundlagen aus dem „neuronal begründeten Mentaltraining“ kennen lernen und zwei einfach durchzuführende Mentaltechniken für ihren Alltag nutzen wollen.

#### Ziel

Der Leistungs- und Erfolgsdruck im Alltag nimmt stetig zu. Zuviel psychischer Stress fördert Ängste. Die Folge davon sind Erschöpfungszustände. Das muss nicht sein! Mit einfachen Mentaltechniken können Sie sich regelmässig erholen. Ebenfalls geben wir Ihnen nützliche Tipps, wie Sie Stress mindern und regelmässig Ihre «Batterien» wieder aufladen können.

#### Inhalt

- Grundlagen des modernen Mentaltrainings
- Wie Gedanken auf unsere Gefühls- und Handlungsoptionen Einfluss haben
- Einüben mentaler Entspannungstechniken
- Was geschieht im Gehirn, wenn wir Entspannungstechniken anwenden
- Praktische Tipps um Druck und Spannungen abzubauen

#### Referentin

Praxis-Brücke AG, Hanspeter Fausch, Organisationspsychologe IAP / ZHAW

#### Dauer

Die Vortragsdauer wird durch Sie festgelegt.

In der Regel dauert ein Impulsreferat 45 – 90 Minuten (inklusive Fragerunde).

#### Datum, Kurszeiten und Ort

Frei wählbar

#### Preis

Für Mitglieder / Nichtmitglieder

CHF 1'000