

Mentaltraining (Dauer 2 x 1 Tag)

Fit im Kopf – mental stark

Zielgruppe

Angestellte, die anhand der Methode Mentaltraining erfahren möchten, wie man mit weniger Energieaufwand die täglichen Belastungen und Herausforderungen leichter bewältigen kann.

Kursziel

Mentaltraining ist eine aus dem Leistungssport abgeleitete Methode. Was Sportler erfolgreich macht, stärkt auch Sie. Daher heisst unser Motto „Fit im Job – mental stark“. Im Seminar entdecken Sie, wie Sie mit mentaler Stärke Ihre Ausgeglichenheit und Widerstandskraft verbessern. Sie werden gelassener mit Leistungs- und Erfolgsdruck umgehen können. Die mentalen Methoden, die aus dem Sport abgeleitet sind, ermöglichen Ihnen bei regelmässiger Anwendung, wichtige Aufgaben in Beruf und Alltag besser zu meistern, sowie Ihre Ziele mit weniger Energieaufwand umzusetzen. Die verwendeten Methoden sind wissenschaftlich fundiert und frei von esoterischen und hypnotischen Praktiken.

Inhalt

- Kenntnisse der Grundlagen des modernen Mentaltrainings
- Spannungen, Druck, Stress abbauen
- Mit Erfolgsdruck „mental“ zielorientiert umgehen
- Mentales Zieltraining
- Regeneration und 3 Säulen Prinzip für optimale Leistungsvorraussetzung
- Energiereserven bewusst aktivieren und nutzen
- Work-Live-Balance, Arbeitsleistung und Erholung

Spezielles

E-Learning: Während zwei Monaten werden Sie begleitend mittels Forum, Download und Chat zu diesem Seminar weiter betreut. Das garantiert Ihnen eine maximale Vertiefung des erlernten Stoffes.

Referent

Ausbildungsreferent von Praxis-Brücke Seminare AG

Datum, Kurszeiten und Ort

Frei wählbar

Pauschale (exkl. Raumkosten/Verpflegung) / max. 18 Personen
5'600 CHF