

Seminar-Nr. 01148

Mentale Stärke

Mentaltraining für Führungskräfte

Termin

15.10.2024 , 7 Stunden

15.10.2024 von 09:00 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Führungskräfte, die erfolgreich und in der aktuellen Situation von Krise und Wandel ihre Zielorientierung behalten bzw. fördern wollen.

Inhalte

1. Was ist Mentaltraining und wie wirkt es?
2. Ausgesuchte Methoden und Techniken
3. Besonderheiten des Mentaltrainings für Führungskräfte
4. Hilfreiche Mindsets entwickeln
5. Tipps zur Fortführung des Mentaltrainings im Alltag

Ziele und Methoden

Insbesondere in Zeiten des Wandels und/oder der Krise ist es für eine erfolgreiche Führung wichtig, sich als Führungskraft selbst gut führen zu können und als Vorbild zu agieren. Ein wichtiger Schritt hierfür ist, sich einmal selbst zuzuhören und die eigenen Denkmuster auf ihre Nützlichkeit hin zu überprüfen. Wie sehr unterstützen Sie sich selbst in Ihrem Tun durch Ihre Gedanken? Welche Denkweisen könnten hilfreicher für Sie sein? Wie können Sie diese Denkweisen in ihren (Arbeits-)Alltag integrieren? Wie kann Ihnen Mentaltraining dabei helfen? Mentaltraining unterstützt Sportler dabei, erfolgreich zu sein. Spitzensportler arbeiten schon lange damit. Ihre Ziele konsequent mit Hilfe der eigenen inneren Ressourcen zu verfolgen, führt zu mehr Zufriedenheit und Ausgeglichenheit und unterstützt Sie dabei, langfristig gesund zu bleiben. Im Seminar werden wir viele praktische Übungen durchführen, um Ihnen einen Einstieg in dieses besondere Hilfsmittel der Selbstführung und -entfaltung zu ermöglichen.

Referent/-in

Jennifer Fromme, selbstständige Trainerin

Ort

Verwaltungsakademie

Bordesholm