

Mental stark – Mentaltraining für Mitarbeitende und Führungspersonen

Wer mental stark ist, hat Fähigkeiten trainiert, die in Extremsituationen abrufbar sind. Ob souveränes Auftreten in herausfordernden Situationen durch Entspannungs- und Abgrenztechniken oder die Gabe die optimale Leistungsfähigkeit auf den Punkt abrufbar zu haben. Entwickeln Sie ihre Mitarbeitenden mit uns.

Nutzen für Ihre Unternehmung

Mentaltraining trägt dazu bei mentale Fähigkeiten, wie sie für jede Unternehmung wertvoll sind zu verbessern. Lernen Sie und Ihre Mitarbeitenden wie sie durch Konzentration, Selbstkontrolle oder Stressmanagement ihre mentale Widerstandsfähigkeit verbessern und dadurch den täglichen Herausforderungen des Berufsalltags besser gerecht werden können.

Ob das Erkennen und ändern von negativen Gedankenmustern oder die Fähigkeit der Selbstmotivation, des positiven Denkens oder der Entspannung. Mentaltraining beinhaltet eine Vielzahl von Handlungskompetenzen welche ihre Mitarbeitenden ausgeglichener, leistungsfähiger und zufriedener machen können.

Workshop

Die Teilnehmenden...

...setzen sich mit dem eigenen Mindset auseinander.

...können Techniken für einen positiven Tagesabschluss selbst anwenden.

...lernen Techniken zur Entspannung und Aktivierung kennen und können sie selber anwenden.

...setzen sich mit dem eigenen Zeitmanagement auseinander .

...erlernen Techniken, um das eigene Zeitmanagement zu optimieren.

...können sich mit mentalen Techniken besser abgrenzen.

...erhalten Inputs für die Selbstreflexion ihres IST-Zustandes.

...können mit gelernten Techniken den IST-Zustand individuell in eine positive Richtung verändern.

...setzen ihre Erkenntnisse aus dem Workshop gewinnbringend um.

Ausbildung im Überblick

Fachbereich

Mentales & Psychosoziales

Typ

Weiterbildung, customized auf die Bedürfnisse in Ihrer Unternehmung

Ausbildungsdauer

Individuell auf Ihre Bedürfnisse und die Teamgrösse ausgerichtet (1-2 ganze bzw. 2-4 halbe Tage).

Zeiten

Entsprechend Ihren Bedürfnissen, normalerweise während normalen Arbeitstagen 8.00 bis 17.00 Uhr

Abschluss

jeder Teilnehmer, jede Teilnehmerin erhält eine Weiterbildungsbestätigung

Kosten

individuell nach Umfang, Inhalt und Anzahl Teilnehmenden

Detaillinfos



Durchführung & Dauer

Wir customizen alle unsere Unternehmensangebote entsprechend Ihren individuellen Bedürfnissen. Ob online oder vor Ort, bei Ihnen oder in unseren modernen Schulungsräumen entscheiden Sie. Je nach Inhalt sind 2 ganze oder 4 halbe Tage empfehlenswert. Das eigene Üben und Anwenden hat oberste Priorität. Techniken werden besprochen, angeleitet und individuell adaptiert.

Lehrgangsbegleitung

Die Unterrichtstage werden mit einer Powerpoint Präsentation begleitet. Einen Print mit den groben Inhalten werden vorgängig verteilt um die Erkenntnisse gemeinsam erarbeiten und niederschreiben zu können. Am Ende jedes Ausbildungsteils wird ein OnePager mit allen relevanten Informationen und Zusammenfassungen abgegeben.