

Mentales Stärken

Leistungssportler*innen und Bühnendarsteller*innen wissen, worauf es ankommt, wenn es darauf ankommt. Viele trainieren neben ihren physischen Fähigkeiten auch Mentalstrategien, um auf ihrem Gebiet erfolgreich zu sein. Diese Strategien können auch wir nutzen: Methoden aus der positiven Psychologie, der Motivationspsychologie und des Selbstmanagements helfen uns auch im Berufs- oder Familien-Alltag, in Prüfungs- oder Veränderungsphasen dabei, eine klare Zielsetzung, den Fokus, Durchhaltevermögen sowie Ruhe und Gelassenheit zu bewahren.

Inhalte

Grundgedanken und ausgewählte Interventionen der Positiven Psychologie

Selbstwirksamkeit und Motivationspsychologie

Kennenlernen der eigenen Signaturstärken

Praktische Ideen für „Mentales Training“

Nutzen

Sie setzen sich mit den vielseitigen Aspekten Mentaler Stärke auseinander und reflektieren eigene mentale Strategien.

Aus Interventionen der positiven Psychologie wählen Sie Nützliches für das Alltagsdenken und -handeln aus.

Sie kennen sich selbst und ihre individuellen Stärken nach diesem Seminar noch besser und sind sich ihrer selbst noch bewusster.

Und: Sie nehmen konkrete Ideen für ihren Alltag in mentaler Stärke mit.

Zielgruppe: Führungskräfte und Beratende Berufe

TN-Zahl: 6-12

Termine: 7., 14., 21. 03.2023 16.30-19.30 Uhr online

online via zoom

Prozessbegleitung: Sandra Werner

Kosten: 290,00 EUR zzgl. USt. inkl. Handout und Fotoprotokoll.