

## 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

online via zoom

Prozessbegleitung: Sandra Werner

Kosten: 310,00 EUR zzgl. MwSt. inkl. Handout und Fotoprotokoll.