

Selbstführung durch mentale Stärke – die Ressource ICH

Wie Sie unter Druck durch Nervenstärke überzeugen und Herausforderungen mit Kraft und Zuversicht meistern!

Nach dem Mentaltraining
aller Spitzensportler trainieren

Herausforderungen erkennen
und bewältigen

Aufbruchstimmung durch
Zuversicht erzeugen



1. Trainingstag

Wie Sie sich für Veränderungen fit machen & emotionale Barrieren meistern

Herzlich willkommen (am Vorabend)

- Begrüßung und Kennenlernen
- Überblick über Ziele und Inhalte des Seminars

Sich neuen Herausforderungen stellen – die regelmäßige Vorbereitung auf die Zukunft

- Wie zukunftssicher ist Ihr Unternehmen?
- Veränderungsnotwendigkeit und -dringlichkeit rechtzeitig (an-)erkennen
- Alle Veränderungen folgen emotionalen Logiken
- Keine Veränderung ohne das Tal der Tränen

Mentale Stärke im Berufsalltag

- Das Mentaltraining aller Spitzensportler - der gekonnte Umgang mit „Stress“
- *Gedankendisziplin* als Voraussetzung für Produktivität, persönliche Bestleistung und Ihre Gesundheit
- Auch bei Herausforderungen souverän und zuversichtlich bleiben
- Umsetzungsgeschwindigkeit durch lösungsorientiertes Denken - anstatt langfristig zu problematisieren

Praxistransfer

- Zusammenfassung und Reflektion

2. Trainingstag

Zum Mitgestalter werden – Wie Sie sich auf Veränderungen richtig einstellen

Persönlichkeitsmerkmale konsequenter Führungskräfte

- Anforderungen an die konsequente Selbstführung von Führungskräften
- Stärken stärken – was bedeutet das in der täglichen Umsetzung für Ihre persönliche Weiterentwicklung?

Gelassenheit und Kraftentfaltung durch stärkendes Rollengeschick

- Vorbildfunktion einer Führungskraft in schwierigen Situationen
- Das eigene Rollenverständnis als Bremse oder zur persönlichen Stärkung
- Der „Kapitän im Sturm“ – eine stärkende Rolle für sich entwickeln

Höchstleistung und Erfolg – eine Sache der Einstellung

- Einstellung sind trainierbar: Sich auf schwierige Situationen richtig einstellen
- Das Glück der Leistungsträger: „Nichts macht erfolgreicher als Erfolg!“
- Stärkende Einstellung entwickeln

Perspektivwechsel – Praxisteil am Berg:

- Was heißt es für Sie, Ihre Komfortzone zu verlassen?
- Wie reagieren Sie auf Herausforderungen?
- Auf welche emotionalen Barrieren stoßen Sie persönlich bei Neuem?

Praxistransfer

- Zusammenfassung und Reflektion

3. Trainingstag

Wie Sie auch Ihre Mitarbeiter mit Zuversicht mit auf die Reise nehmen

Erfolgsdenken durch positive Wahrnehmungssteuerung stärken

- Die vier Verhaltensmuster von Mitarbeitern in Veränderungsprozessen
- Die „normale“ Wahrnehmung ist eine kritische!
- Wahrnehmungssteuerung durch realistisches Denken: Was ist alles gut gelaufen?
- Haben Sie ein positives Bild von sich selbst?

Sich neue Ziele setzen und diese kraftvoll kommunizieren

- Zukunft beginnt immer im Kopf - Ziele nicht „mental begraben“
- Sicherheit geben durch ein gemeinsames Leitbild von der Zukunft („Nordstern“)
- Schwierige Botschaften an die Mitarbeiter kommunizieren

Praxistransfer und Verabschiedung

- Zusammenfassung und Reflektion
- Verabschiedung

Ihre Vorteile

Praxisorientierung ▪ Individualität ▪ Networking

Von diesem Training profitieren Sie, Ihr Unternehmen und Ihre Familien:

- Lernen Sie von den Spitzensportlern eine erhöhte Stressresilienz im Umgang mit Druck, die bei Ihnen zu einer höheren Belastbarkeit und damit besseren Gesundheit führt.
- Auch in schwierigen Situationen führen Sie – wie ein „*Kapitän im Sturm*“ – Ihre Mitarbeiter mit Zuversicht und Optimismus, sodass Ihr Team gesünder und produktiver arbeitet.
- Erfahren Sie, warum eine positive Führungskommunikation unverzichtbar ist, um Mitarbeiter in Veränderungsprozessen souverän zu führen und diese durch Ihr Vorbild mitzuziehen.
- Zu Hause erlebt Ihre Familie einen deutlich ausgeglicheneren und zufriedeneren Menschen.
- Und Ihr Unternehmen gewinnt souveräne und lösungsorientierte Führungskräfte, die produktiver sind und Kampfgeist vermitteln, ein klarer Wettbewerbsvorteil für Sie!



Weitere Informationen

www.wefersundcoll.de
mwefers@wefersundcoll.de
+49 441 7791915

Unter den Eichen 26
26122 Oldenburg