

Zweitägiges Training zur gesunden Selbstführung

Resilienz und Gelassenheit durch mentale Stärke – die Ressource ICH

Wie Sie von Spitzensportlern lernen, auch unter Druck mit Nervenstärke zu gewinnen, Zuversicht vorzuleben und gesund zu bleiben!

Das Mentaltraining
aller Spitzensportler

Gesundheit durch
Resilienz und Gelassenheit

Zuversicht und Belastbarkeit
durch Gedankendisziplin



1. Trainingstag

Herzlich willkommen

- Begrüßung
- Überblick über Ziele und Inhalte des Seminars

Mentale Stärke im Berufsalltag

- *Gedankendisziplin* als Voraussetzung für Produktivität, persönliche Bestleistung und Gesundheit
- Der gekonnte Umgang mit „Stress“ – souverän bleiben
- Mit der eigenen Gedankensteuerung zu einer erfolgreichen Eigenpositionierung gelangen
- Lösungsorientiertes Denken anstatt nur zu problematisieren

Erfolgsdenken durch positive

Wahrnehmungssteuerung stärken

- Die „normale“ Wahrnehmung ist eine kritische!
- Wahrnehmungssteuerung durch realistisches Denken: Was ist alles gut gelaufen?

Erfolg beginnt immer im Kopf – sich neue Ziele kraftvoll setzen

- Zukunft beginnt im Kopf: Ziele nicht mental begraben
- Die Attraktivität des Zielbildes als Erfolgsfaktor
- Vision Board: Zielbilder durch Visualisierung verstärken
- Sicherheit geben durch ein gemeinsames Bild von der Zukunft („Nordstern“)

Praxistransfer

- Zusammenfassung und Reflektion

2. Trainingstag

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 Zuversicht 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

Ihre emotionale Belastbarkeit stärken: bei Angriffen locker und souverän bleiben

- Warum reagieren Sie, wie Sie reagieren?
- So bleiben Sie souverän und auf Augenhöhe mit jedem Gesprächspartner
- Das eigene Selbstvertrauen als Basis der eigenen Souveränität

Höchstleistung und Erfolg – eine Sache der Einstellung

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

Praxistransfer

- Zusammenfassung und Reflektion

Ihre Vorteile

Praxisorientierung ■ Individualität ■ Networking

Von diesem Training profitieren Sie mehrfach:

- Für den Umgang mit Druck jeder Art lernen Sie von den Spitzensportlern eine erhöhte Stressresilienz, die bei Ihnen zu einer höheren Belastbarkeit und damit besseren Gesundheit und Zufriedenheit 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.
- Schwierige Veränderungen managen Sie erfolgreich, treiben diese aktiv voran und ziehen Ihre Mitarbeiter mit.
- Das Unternehmen gewinnt souveräne und lösungsorientierte Führungskräfte, die produktiver sind und Kampfgeist vermitteln, sodass sich Ihr Unternehmen besser entwickelt als die Wettbewerber.
- Und zu Hause erleben Ihre Familien einen deutlich ausgeglicheneren und zufriedeneren Menschen.



Weitere Informationen

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

Unter den Eichen 26
26122 Oldenburg