

## Mentale Stärke und Resilienz (Grundlagenseminar)

### Das 6-Punkte-Programm für Einsteiger

Mentale Stärke ist in unserer hektischen Arbeitsgesellschaft zu einer wichtigen Eigenschaft geworden. Wer gelernt hat, mit seinen Ressourcen haushälterisch umzugehen, lebt gesünder und ist erfolgreicher.

In diesem Seminar bauen Sie Ihre gedankliche Flexibilität aus. Dadurch können Sie die Leistung Ihres Gehirns massgeblich steigern. Sie erkennen, wie Sie die Wirkung und Funktion Ihres Gedächtnisses gezielter für Ihre Interessen nutzen können. Sie lernen eine **mentale Basisverankerung**, welche die Grundlage für jegliches Mentaltraining darstellt. Ausserdem erlernen Sie ein mentales Zieltraining, das auch Spitzensportler anwenden sowie eine von der NASA entwickelte Schlafmethode.

---

### Nächste Durchführungen

---

5. November und 3. Dezember 2021, jeweils von 08:30 bis ca. 16:30 Uhr  
in Rheinfelden

---

### Beschreibung

---

#### Die 6 Punkte

- 1. Mentale Stärke:** Steuerzentrale Gehirn
- 2. Burn-Out-Stopp:** Psychische Widerstandskraft (Resilienz)
- 3. Medizinischer Stressbarometer:** Sympathikus & Parasympathikus
- 4. Ziel- und Erfolgstraining:** Eigenmotivation & Selbstprogrammierung
- 5. Energiehaushalt:** Gesunde Ernährung & Superfood
- 6. Schlaf-Architektur:** Loslassen & Abschalten

#### Ziele dieses Mentaltrainings

- Erleben, wie man mit weniger Energieaufwand seine Ziele erreicht
- Mehr Erholung und Regeneration durch mentale Übungen erlangen
- Für mehr Ruhe und Ausgeglichenheit im Beruf und Alltag sorgen
- Spürbare Verbesserung der psychischen und physischen Widerstandskraft erleben
- Mentale Unterstützung bei der Bewältigung von Herausforderungen haben

#### Das ist inbegriffen

Der Seminarpreis versteht sich inkl. Kursmaterial, Teilnahme-Zertifikat, Pausenverpflegung und Mittagessen.

### Details

#### Bestätigung/Zertifikat

Teilnahmebestätigung

#### Typ

Seminar **2 Tage**

#### Veranstalter

Praxis-Brücke

#### Inbegriffen

Dokumentation, Mittagessen,  
Pausenverpflegung

#### Zielgruppe

Abteilungsleiter, Architekten, Bank-Fachangestellte, Bauhandwerker, Bauunternehmer, Business Analysten, Controller, Datenschutzbeauftragte, DirektionsassistentInnen, Einkäufer, Eventmanager, Finanz- und Vorsorgeberater, Finanzfachangestellte, Finanzleiter, Führungspersonen in der öffentlichen Verwaltung, Geschäftsführer, HR-Manager, Immobilienfachleute, Immobiliensachbearbeiter, Informatiker, Ingenieure, IT-Manager, Juristen, Kundendienst-Mitarbeitende, Liegenschaftenbewirtschafter, Management-AssistentInnen, Marketingleiter, Marketingplaner, Mitarbeitende in Generalunternehmungen, Mitarbeitende in Personalabteilungen, Office Manager, Pensionskassenfachangestellte, Personalleiter, Personen mit Führungsaufgaben, Privatpersonen, Produktmanager, Projektmanager, Prozessmanager, Rentner, Revisoren,

## Zielgruppe

Personen, die anhand fundierter Methoden erfahren möchten, wie man mit weniger Energieaufwand und höherer Widerstandskraft (Resilienz) die täglichen Belastungen und Herausforderungen im Beruf und im Privatleben leichter bewältigen kann. Menschen, die ein entspannteres und gesünderes Leben führen möchten.

---

## Anmeldung

---

Melden Sie sich jetzt schnell und einfach an auf: <https://www.seminar-portal.ch/mentaltraining-grundlagen-kurs-weiterbildung-mentaltraining.html>

Sekretärinnen, Steuerberater,  
Steuerfachleute, Stiftungsräte,  
Treasurer, Treuhänder,  
Treuhandsachbearbeiterinnen,  
Unternehmensberater, Unternehmer,  
Verkäufer, Vermieter,  
Vermögensverwalter,  
Versicherungsfachangestellte,  
Verwaltungsräte, Wirtschaftsprüfer

### Referent/innen

Martin Wolf

### Veranstaltungsort

Praxis-Brücke Ausbildungszentrum,  
Jagdgasse 1, 4310 Rheinfelden  
(Lageplan/Routenplaner)

### Preis

CHF 850.00