SPITZENSPORT

Mental stark dank Techniken aus dem Spitzensport

Aufbauend auf der langjährigen Praxiserfahrung der angewandten Sportpsychologie lernen Sie, wie sich High-Performer stärken, um dauerhaft leistungsfähig und gesund zu bleiben. An Beispielen aus dem Spitzensport erfahren Sie, wie Sie ihr Leistungspotenzial gezielt nutzen und auf den Punkt abrufen können. Sie verstehen mentale Denk- und Wahrnehmungsprozesse, die Leistung und Effizienz beeinflussen und erlernen einfache Methoden für den Transfer in den Berufsalltag.

Nächste Durchführungen

Donnerstag, 12. November 2026 in Zürich
Donnerstag, 10. Juni 2027 in Zürich
Donnerstag, 11. November 2027 in Zürich

Beschreibung

Ihr Praxis-Nutzen

- Sie lernen bewährte psychologische Grundtechniken aus dem Spitzensport kennen, welche Ihre mentale Stärke fördern: Atmen, Denken, Visualisieren.
- Sie können Ihr Denken gezielt steuern und verstehen mentale Denk- und Wahrnehmungs-Prozesse.
- Sie wenden schnell wirksame und langanhaltende Entspannungstechniken an, um Ihren optimalen Leistungszustand gezielt zu nutzen und dadurch Ihre Leistung nachhaltig zu steigern.
- Sie kennen individuelle Methoden und Techniken, die Sie einfach umsetzen können, um Verhalten gezielt anzupassen und Ihre Leistungen zu verbessern.
- Sie diskutieren individuelle Fragestellungen und reflektieren sich als Führungsperson.

Inhalte des Seminars

- **Mentale Stärke, Resilienz und optimaler Leistungszustand**
  - Wissenserwerb der psychologischen Konzepte: Optimaler Leistungszustand (Yerkes-Dodson-Gesetz), 7 Säulenmodell der Resilienz, neurologische Erkenntnisse des Denkens etc.
  - Reflexion des eigenen optimalen Leistungszustandes

- **Mentale Strategien und psychologische Grundtechniken wie Denken, Atmen, Visualisieren**
  - Psychologische Techniken und Methoden kennenlernen
  - Umsetzung: Entwicklung individueller Strategien, um leistungsfähiger und fokussierter zu werden sowie zu verlässlichem Abrufen von Leistung und zur Persönlichkeitsentwicklung.

- **Ressourcen stärken mit Entspannungsverfahren**

Details

Bestätigung/Zertifikat
Teilnahmebestätigung

Typ
WEKA-Seminar - von 09.00 - 16.30 Uhr (Welcome-Kaffee ab 08.30 Uhr)

Veranstalter
WEKA Business Media AG

Inbegriffen
Digitale Dokumentation, Mittagessen, Pausenverpflegung

Zielgruppe
Architekten / Ingenieure, Bank-Fachangestellte, Baufachleute, Controller, Datenschutzbeauftragte, DirektionsassistentInnen, Einkäufer, Eventmanager, Finanz- und Vorsorgeberater, Finanzfachangestellte, Finanzleiter, Führungspersonen in der öffentlichen Verwaltung, Geschäftsführer, HR-Manager, Immobilienfachleute, Informatiker, IT-Manager, Juristen, Kundendienst-Mitarbeitende, Liegenschaftenbewirtschafter, Management-AssistentInnen, Marketingfachleute, Mitarbeitende in Generalunternehmungen, Mitarbeitende in Personalabteilungen, Office Manager, Pensionskassenfachangestellte, Personalleiter, Personen mit Führungsaufgaben, Produktmanager, Projektleiter, Prozessmanager, Revisoren, Sekretärinnen, Steuerfachleute, Stiftungsräte, Treuhänder, Treuhandsachbearbeiterinnen, Unternehmensberater, Unternehmer, Verkäufer, Vermögensverwalter, Versicherungsfachangestellte, Verwaltungsräte, Wirtschaftsprüfer

Referent/innen

- Kennenlernen und umsetzen eines Entspannungsverfahrens zur Optimierung des persönlichen Ressourcenmanagements. Sie steigern dadurch Ihre Resilienz und bleiben gesund und leistungsfähig.
- Stärkung der eigenen Ressourcen
- Steuerung des optimalen Leistungszustandes mit Aktivierung und Entspannung

- **Umsetzung und Transfer**
  - Sie entwickeln individuelle Strategien zur nachhaltigen Implementierung der kennengelernten mentalen Strategien und psychologischen Grundtechniken.
  - Sie erreichen dadurch einen nachhaltigen Transfer der kennengelernten mentalen Strategien und psychologischen Grundtechniken in den persönlichen bzw. beruflichen Alltag.
  - Nutzen: Druck- und Leistungssituationen können Sie entspannter meistern; gleichzeitig sind Sie besser in der Lage, Ihre optimale Leistung zum richtigen Zeitpunkt zu erbringen. Neben der Leistungssteigerung gehen Sie dank der verbesserten Resilienz gelassener und effizienter mit Niederlagen um.
  - Diskussion und Erfahrungsaustausch

- **Erfahrungen aus dem Spitzensport**
  - Fallbeispiele aus der Praxiserfahrung des Olympiapsychologen mit High-Performern aus der Wirtschaft und dem Spitzensport

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte sowie Geschäftsführer/innen und Selbstständige, die mit der Bereitschaft zur Selbstreflexion und Verhaltensänderung ihre Persönlichkeit weiterentwickeln möchten und so etwas für ihre Gesundheit tun.

Anmeldung

Melden Sie sich jetzt schnell und einfach an auf:https://www.seminar-portal.ch/mental-stark-dank-techniken-aus-dem-spitzensport.html

Hanspeter Gubelmann

Veranstaltungsort

Zentrum für Weiterbildung,
Schaffhauserstrasse 228, 8057 Zürich
(Lageplan/Routenplaner)

Preis

CHF 940.00