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

Mittwoch, 13. November 2024 in Zürich
Mittwoch, 26. Juni 2024 in Zürich

Beschreibung

Ihr Praxis-Nutzen

- Sie lernen bewährte psychologische Grundtechniken aus dem Spitzensport kennen, welche Ihre mentale Stärke fördern.
- Sie können Ihr Denken gezielt steuern und verstehen mentale Denk- und Wahrnehmungs-Prozesse.
- Sie wenden schnell wirksame und lang anhaltende Entspannungstechniken an.
- Sie kennen individuelle Methoden und Techniken, die Sie einfach umsetzen können.
- Sie diskutieren individuelle Fragestellungen und reflektieren sich als Führungsperson.

Inhalte des Seminars

- **Mentale Stärke, Resilienz und optimaler Leistungszustand**
  - Wissenserwerb der psychologischen Konzepte
  - Reflexion des eigenen optimalen Leistungszustandes

- **Mentale Strategien und psychologische Grundtechniken**
  - Psychologische Techniken und Methoden kennenlernen
  - Entwicklung individueller Strategien

- **Ressourcen stärken mit Entspannungsverfahren**
  - Kennenlernen und umsetzen eines Entspannungsverfahrens
  - Stärkung der eigenen Ressourcen
  - Steuerung des optimalen Leistungszustandes mit Aktivierung und Entspannung

- **Umsetzung und Transfer**

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,

- Entwicklung der individuellen Strategien
- Diskussion und Erfahrungsaustausch

- **Erfahrungen aus dem Spitzensport**
  - Fallbeispiele aus der Praxiserfahrung des Olympiapsychologen

Zielgruppe

Führungskräfte aller Stufen und alle, die ihre mentale Stärke ausbauen wollen.

Das ist im Preis Inbegriffen

Inklusive sind Mittagessen, Getränke, Pausenverpflegung, Seminarunterlagen und Teilnahmezertifikat.

Anmeldung

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

Unternehmer, Verkäufer, Vermögensverwalter, Versicherungsfachangestellte, Verwaltungsräte, Wirtschaftsprüfer

Referent/innen

Jörg Wetzel

Veranstaltungsort

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

Preis

CHF 940.00