

Mental-Training

Neue Methoden zur Stressbewältigung und Leistungssteigerung

Zielgruppe:	Fach- und Führungskräfte aller Ebenen, die offen und interessiert sind, neue, eventuell auch ungewohnte, mentale Trainingsmethoden in der Anwendung kennenzulernen.
Ziel:	Die Teilnehmer kennen die psychologischen Grundlagen sowie die wichtigsten Techniken und Einsatzmöglichkeiten des Mentaltrainings. Eine konsequente Anwendung des erworbenen Methoden-Know-How ermöglicht den Teilnehmern, ihr Stresserleben abzubauen und ihre selbstgesteckten Ziele kraftvoller und konsequenter zu verwirklichen.
Inhalt:	<p><u>I. Grundlagen des Mentaltrainings</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Kraft unseres Geistes ist verblüffend - Die Wirkung innerer Bilder auf unser Handeln, unsere Gefühle und unser Körperempfinden <p><u>II. Techniken des Mentaltrainings</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mentale Visualisierung <ul style="list-style-type: none"> - Alle Sinne im Geiste aktivieren - Im Bild sein oder Beobachter von außen? 2. Entspannungstechniken <ul style="list-style-type: none"> - Einführung ins Autogene Training - Text zum Besprechen einer Entspannungskassette <p><u>III. Einsatzmöglichkeiten des Mentaltrainings</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mentale Vorbereitung auf schwierige Situationen <ul style="list-style-type: none"> - Die eigenen Ressourcen finden und nutzen 2. Stressbewältigung durch Mentaltraining <ul style="list-style-type: none"> - Streß und Leistungsfähigkeit - Die innere Verarbeitung äußerer Ereignisse 3. Sich Ziele setzen und sie erreichen <ul style="list-style-type: none"> - Innere und äußere Ziele - Mentale Visualisierung von Zielen - Balancemodell nach Pezeschkian 4. Mit sich selbst besser umgehen
Methoden:	Lehrgespräch, Gruppen- und Einzelarbeit Durchführung der vorgestellten Trainingsmethoden
Medien:	4 Pinwände, 2 Flipcharts
Organisation:	max. 12 Teilnehmer Dauer: 2,5 Tage oder Wochenende (Beginn 1. Tag, 20.00 Uhr; Ende 3. Tag, 16.00 Uhr) Veranstaltungsort: Hotel