



# Positives Denken und Stressbewältigung

## Positiv und leistungsfähig durch mentale Stärke

### Seminarziele

Stets den Fokus auf das Positive zu legen und auch in stressigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren ist für das souveräne und überlegte Handeln von Fach- und Führungskräften sehr wichtig. Nicht selten erleben wir im Arbeitsalltag, dass es um uns herum vor lauter Problemen nur so wimmelt. Nach diesem Training werden Sie in genau diesen stressigen Situationen einen kühlen Kopf bewahren können. Trainieren Sie die Fähigkeit, Stress in positive Energie umzuwandeln, und setzen Sie Ihr persönliches Leistungsniveau auf einen neuen Höchststand. Es werden Stressbewältigungs- und Entspannungsübungen vorgestellt, die Ihnen im Berufsalltag dabei helfen, werden, gelassener und kreativer zu reagieren und strukturiert vorzugehen.

### Programminhalte

#### Basics unseres Denkens:

- Wenn es mal stressig wird – Grundlagen des mentalen Trainings
- Positives Denken und Stressbewältigung: strukturiertes Vorgehen
- Wie steigere ich mein Selbstbewusstsein und verlasse mich auf meine Intuition?

#### Verschiedene Trainingsmethoden:

- Techniken der Autosuggestion
- Mentale Entspannungstechniken
- Stimmungsbeeinflussung durch mentales Training

#### Formen der Entspannungstechniken:

- Kurzentspannungsmethoden im Überblick
- Die „8-Minuten-Pause“ und ihre Wirkung auf die Konzentration
- Die Kunst der Langsamkeit und ihre Wirkung auf das Wohlbefinden
- Farbmeditationen zur Entspannung und Kreativität
- Kurzpausen zur Regeneration
- Der Ort der Ruhe in der Vorstellung
- Musikentspannung

#### Die eigenen psychologischen Fähigkeiten nutzen:

- Transfer und Umsetzung in die Praxis
- Wie kann ich das Gelernte in meinem Umfeld umsetzen
- Erste Maßnahmen

### Methodik

Trainerinput Hilfen zum Transfer in den Alltag Gruppendiskussion Einzel- und Gruppenarbeit Fremd- und Selbstanalyse

### Zielgruppe

Das Seminar „Positives Denken und Stressbewältigung“ wendet sich

#### Seminarcode

PE4002

#### Teilnehmer

maximal 9 Personen

#### Seminarzeiten

1. Tag: 10:00 - 17:00 Uhr  
2. Tag: 09:00 - 16:00 Uhr

#### Ort & Termine

##### Münster

22.08.2024 – 23.08.2024  
10.04.2025 – 11.04.2025  
28.07.2025 – 29.07.2025

##### Hamburg

13.06.2024 – 14.06.2024  
18.11.2024 – 19.11.2024  
12.06.2025 – 13.06.2025  
17.11.2025 – 18.11.2025

##### Berlin

16.09.2024 – 17.09.2024  
10.04.2025 – 11.04.2025  
15.09.2025 – 16.09.2025

##### Frankfurt am Main

03.06.2024 – 04.06.2024  
02.06.2025 – 03.06.2025

##### München

07.10.2024 – 08.10.2024  
17.03.2025 – 18.03.2025  
06.10.2025 – 07.10.2025

#### Seminargebühr

1.150,00 € (zzgl. MwSt.)  
1.368,50 € (inkl. MwSt.)

Im Preis inbegriffen:  
Arbeitsunterlagen,  
Teilnahmezertifikat und  
Mittagessen.



**MANAGEMENT-INSTITUT  
DR. A. KITZMANN**

Seminare für Fach- und  
Führungskräfte

an Fach- und Führungskräfte aus Wirtschaftsunternehmen aller  
Größen und Branchen sowie aus öffentlichen Verwaltungen.



## FAX-ANMELDUNG +49 251 20205-99

Internet: [www.kitzmann.biz](http://www.kitzmann.biz)  
E-Mail: [info@kitzmann.biz](mailto:info@kitzmann.biz)  
Telefax: +49 251 20205-99

Ich melde mich/Wir melden uns zu folgender Veranstaltung an:

1. Teilnehmer

\_\_\_\_\_  
Name/Vorname

\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
Mobilnummer

\_\_\_\_\_  
Veranstaltung                      Seminarcode

\_\_\_\_\_  
Ort                                      Termin

Firmendaten/Rechnungsempfänger

\_\_\_\_\_  
Firma

\_\_\_\_\_  
Rechnung (Name)

\_\_\_\_\_  
Straße/Nummer

\_\_\_\_\_  
PLZ/Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon/Fax

\_\_\_\_\_  
Branche

\_\_\_\_\_  
Datum

2. Teilnehmer

\_\_\_\_\_  
Name/Vorname

\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
Mobilnummer

\_\_\_\_\_  
Veranstaltung                      Seminarcode

\_\_\_\_\_  
Ort                                      Termin

\_\_\_\_\_  
Anzahl der Mitarbeiter in Ihrem Unternehmen

\_\_\_\_\_  
Kundennummer

\_\_\_\_\_  
Anmeldebestätigung (E-Mail)

\_\_\_\_\_  
Unterschrift