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.

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

MANAGEMENT-INSTITUT
DR. A. KITZMANN
Seminare für Fach- und
Führungskräfte

FAX-ANMELDUNG +49 251 20205-99

Internet: www.kitzmann.biz
E-Mail: 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

2. Teilnehmer

Name/Vorname

E-Mail

Mobilnummer

Veranstaltung | Seminarcode

Ort | Termin

Firmendaten/Rechnungsempfänger

Firma

Rechnung (Name)

Straße/Nummer

PLZ/Ort

Telefon/Fax

Branche

Datum

Anzahl der Mitarbeiter in Ihrem Unternehmen

Kundennummer

Anmeldebestätigung (E-Mail)

Unterschrift