

ERFOLG BEGINNT IM KOPF 3

Zielgruppe

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Mitglieder des Kaders (mit oder ohne Führungsaufgaben) sowie Mitglieder der Direktion und der Geschäftsleitung.

Zielsetzung

Erfahrungen aus den Trainings „Erfolg beginnt im Kopf 1 und 2“ werden besprochen und bisher Erlerntes wird vertieft. Die Teilnehmenden sind vertraut mit den erweiterten Techniken des Mentaltrainings. Sie lernen weitere wichtige Gesetzmässigkeiten des Mentaltrainings kennen. Mit einer ganz speziellen Technik verstehen die Teilnehmenden die Möglichkeit der subjektiven Kommunikation und haben Zugang dazu.

Kursbeschreibung

Im mentalen Training „Erfolg beginnt im Kopf 3“ wird das Erlernte von den beiden Trainings „Erfolg beginnt im Kopf 1 und 2“ vertieft. Es werden weitere Methoden des Mentaltrainings vermittelt und trainiert und es wird mit einer speziellen Technik ermöglicht, die subjektive Kommunikation anzuwenden.

Inhalt

Erfahrungsaustausch

- Austausch von Erfahrungen seit dem Grundtraining und Besprechung der angewandten Techniken.
- Vertiefung der Kenntnisse bereits erlernter Techniken.
- Allfällige Probleme besprechen und im Plenum klären.

Situationen im Arbeitsalltag

- Wie können wir Texte von Unterlagen oder Büchern besser einprägen und den Inhalt zum richtigen Zeitpunkt auch wieder abrufen?
- Wie gehen wir mit Angst um? (Existenzangst, Angst vor Versagen usw.)?
- Was machen wir, wenn uns in bestimmten Situationen (bei Vorträgen usw.) unser Selbstvertrauen, unsere Selbstsicherheit verlässt?
- Vermittlung wichtiger, von der Wissenschaft diskutierter Theorien bezüglich unseres Universums.
- Wie können wir diese Theorien der Wissenschaft in unserem Alltag nutzen?
- Wie erhalten wir eine gute Unterstützung bei der Strukturierung und Formulierung von wichtigen und komplexen Texten?

Fortsetzung: Situationen im Arbeitsalltag

- Wie können wir uns auf Konferenzen und Sitzungen vorbereiten?
- Wie können wir uns Gewohnheiten abgewöhnen oder entsprechendes Verhalten reduzieren?
- Wie können wir uns die natürliche Gegebenheit des nächtlichen Träumens zu Nutzen machen?

Methodik

Die mentalen Techniken werden nicht nur vermittelt, sondern jeder Teilnehmende kann sie anhand seiner eigenen Realität für sich erfahren. Die mentalen Techniken werden einzeln oder zu zweit trainiert, sodass die Sicherheit für ein selbständiges Anwenden gewährleistet ist. Es werden über den ganzen Kursinhalt Unterlagen abgegeben.

Zeitinvestition

Mentales Training „Erfolg beginnt im Kopf 3“ 1 Tag

Empfehlung:

Feedbackmeeting ca. 4-6 Wochen
nach dem Seminar

½ Tag

Auf Wunsch:

Vertiefung und Erweiterung der Kenntnisse

nach Vereinbarung

Referent

Armin Muff, Gesundheitsförderung
& Persönlichkeitsentfaltung

www.arminmuff.ch

Kursort

nach Vereinbarung, wenn möglich extern

Teilnehmerzahl

höchstens 12 Personen

Honorar

siehe «Preise für Unternehmen»