Power of Mind – Potenziale nutzen und Ziele erreichen durch Mentaltraining

KURZBESCHREIBUNG

Gut 60.000 Gedanken haben wir pro Tag - unser Gehirn ist eine wahre Spitzenschaltzentrale! Nur: Viele unserer Gedanken blockieren uns. Bei Karrierechancen und wichtigen Gesprächen sind wir oft unser eigener Gegner. Genau hier setzt Mentaltraining an. Spitzensportler, Topmanager und Weltstars arbeiten schon lange effektiv mit Mentaltrainern zusammen. In diesem praxisnahen Workshop üben Sie erfolgreich angewandte Strategien, Tricks und Tools aus dem Mentalcoaching. So können Sie Ihr Potenzial besser nutzen, Ziele einfacher erreichen und mit Herausforderungen gelassener umgehen.

HINWEIS

In den vier Wochen nach dem Workshop geht es für Sie dann aktiv in die Anwendungsphase: Durch wöchentliche "Monday Challenges" (Impuls-E-Mails) und kurze wöchentliche Podcasts bleiben Sie am Ball. Den Abschluss bildet ein gemeinsames ca. 1-stündiges Webinar mit der Trainerin und Ihrer Seminargruppe.

IHR NUTZEN

Die im Seminar vermittelten Methoden lassen sich in nahezu jedem Lebensbereich, insb. im Beruf, anwenden.

Sie erreichen Ihre Ziele leichter.

Es fällt Ihnen leichter, festgefahrene Blockaden zu lösen.

Nach dem Training bleiben Sie am Ball – mithilfe von Monday Challenges, Podcasts und Abschluss-Webinar.

SCHWERPUNKT

Die Teilnehmer*innen erfahren und erleben in diesem interaktiven Seminar, wie das menschliche Gehirn tickt und wie sie sein Potenzial durch gezielte Techniken besser ausschöpfen.

ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeiter*innen und Führungskräfte

THEMEN

Mentaltraining: Was ist das? Wo kommt es her? Wie kann ich es für mich nutzen?

Tools aus dem Mentaltraining (Train your Brain, Visualisierung, Affirmation)

Herausarbeiten eigener Stärken und Ressourcen

Brain-Facts: Wie arbeitet eigentlich das Gehirn? Wie lernen wir Neues?

Entdecken und Auflösen von Denkblockaden und negativen Gedankenmustern

Train Your Brain: Übungen für Konzentration & Fokus

Negative Denkmuster aufspüren und auflösen

Growth Mindset - Was ist das und wie kann es mir bei Plänen & Zielen helfen?

Stressmanagement und Mentaltraining

Erstellung eines individuellen Masterplans zur Verwirklichung von Zielen & Wünschen

LEHRMETHODEN

u.a. Visualisierungen, Affirmationen, Embodiment, Übungen aus dem NLP

TERMINE

+ Impulsmails "Monday Challenge" + Podcast + 1 Stunde Abschlusswebinar

07.11.2024 (10:00 Uhr) bis **08.11.2024 (16:00 Uhr)**
Präsenz | Nürnberg
ARD.ZDF medienakademie (BR-Gelände)
Preis: 1.390,– € p.P.
Seminarleitung: Marion Fuchs

14.11.2024 (10:00 Uhr) bis **15.11.2024 (16:00 Uhr)**
Präsenz | Nürnberg
ARD.ZDF medienakademie (BR-Gelände)
Preis: 1.390,– € p.P.
Seminarleitung: Marion Fuchs

INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter
E-Mail: b.winter@ard-zdf-medienakademie.de
Telefon: +49 911 9619-458

KUNDENSERVICE

Ute Sperling
E-Mail: kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de
Telefon: +49 911 9619-367

SEMINARNUMMER

44 188