

Mentale Stärke: Erfolg braucht kraftvolle Gelassenheit

Nutzen

Gelassenheit entwickeln! Mentale Stärke ist eine Schlüsselkompetenz zur Stressbewältigung. Lernen Sie in diesem Training stressvollen Situationen mit heiterer Gelassenheit zu begegnen und sich durch freundliches Neinsagen abzugrenzen. Das Ziel des Seminars ist größeres Wohlbefinden und persönlicher Erfolg. Entwickeln Sie eine höhere Widerstandsfähigkeit gegen Stress. Erlernen Sie Methoden der Stressbewältigung zur wirkungsvollen Burnout-Prophylaxe. Trainieren Sie Ihre Durchsetzungskraft, wenn es um die eigenen Vorhaben und Ziele geht. Erkennen Sie die Ursachen für Ihren Stress und erfahren, wie Sie sich konkret verbessern können. Erlangen Sie mit diesem Seminar größere Gelassenheit in bisher nervlich anstrengenden Situationen.

Umsetzungserfolg nachhaltig steigern:

Sie erhalten in diesem Training einen Zugang zur **digitalen Lerntransfer-App "Everskill"**, mit der Sie ein Jahr lang mit speziell für dieses Seminar entwickelten Aufgaben, Übungen, Erinnerungen Ihre selbstgesteckten Ziele und individuellen Aktionspläne verfolgen und verbessern können. Dadurch erhöhen Sie signifikant den Umsetzungserfolg Ihres Trainings in der Praxis.

Zielgruppe

Geeignet für Fach- und Führungskräfte, die mit weniger Stress mehr erreichen wollen. Da individuell gearbeitet wird, ist das Seminar sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene zielführend.

Veranstaltungsinhalt im Überblick

Das 2-Tages-Seminar versteht sich als intensiven Praxistrainings. Die Inhalte schaffen oder erweitern die Methodenkompetenz der Teilnehmer und fördern die Entwicklung einer verantwortungsvollen und gelassenen Persönlichkeit. Die Teilnehmer von "Mentale Stärke - Erfolg braucht kraftvolle Gelassenheit" behandeln unter anderen die Fragen: Was tun gegen meinen persönlichen Stress? Wie lade ich meine Energien wieder auf? Wie vermeide ich Glaubenssätze, die Stress auslösen? Themenüberblick:

- Von Menschen lernen, die selten oder nie gestresst sind
- Stressbewältigung - und Entspannung im Alltag
- Techniken zum Stimmungsmanagement
- Selbstcoaching mit "The Work" und anderen Methoden
- Tipps & Tricks für kraftvolle Gelassenheit

...

Veranstalter

IHK Akademie für München und Oberbayern gGmbH

Termin

Datum

08.06.2021 - 09.06.2021

Ort

Westerham bei München

freie Plätze

Plätze frei

Dauer

2 Tage

Termininformationen

von 9:00 Uhr bis ca. 17:00 Uhr

Übernachtung in Westerham

[Weitere Infos finden Sie hier](#)

Preisinformationen

Im Seminarpreis sind enthalten:

- Seminarunterlagen
- 3-Gänge-Mittagessen mit Salatbuffet inkl. Getränke
- Tagungsgetränke im Seminarraum
- Kaffee, Tee, Erfrischungsgetränke und Snacks in den Pausen

Veranstaltungskurzzeichen

F-50-032-21-01

Preis

1.040,00 €

Veranstaltungsinhalt im Detail

Im Training „Mentale Stärke – Erfolg braucht kraftvolle Gelassenheit“ geht es weder um Esoterik, Religion, „Seelenstriptease“ oder Therapie. Das Ziel ist auch nicht, nie mehr Stress zu haben. Das Ziel ist, mit aufkommendem Stress konstruktiv umzugehen, also eine

gesunde Art der Stressbewältigung zu praktizieren.

Sie lernen, trotz hohem Arbeitspensum, zahlreichen Terminen und anspruchsvollen Aufgaben glücklich zu sein und ein Leben nach eigenem Wunsch zu führen. Mental starke Menschen sind glücklicher und auf Dauer erfolgreicher und gesünder als mental schwache Menschen.

Ihr Praxis-Seminar besteht aus folgenden Schwerpunkten:

- Was können wir von Menschen lernen, die selten oder nie gestresst sind?
- Was tun gegen Stress? Die sieben wichtigsten Tipps und Tricks für kraftvolle Gelassenheit und Mentale Stärke.
- Stressbewältigung: Mit diesen drei einfachen Methoden bewahren Sie Kontrolle und Übersicht, wenn es richtig stressig wird.
- Entspannung im Alltag: Wie Sie Ihre Energien unauffällig wieder aufladen.
- Techniken zum Stimmungsmanagement: Wie Sie „auf Knopfdruck“ die Stimmung erreichen, die Sie für Ihre Aufgaben brauchen.
- Selbstcoaching mit The Work und anderen Methoden: Wie Sie mit Ihrem Stress konstruktiv umgehen.
- Wer freundlich und bestimmt nein sagen kann hat weniger Stress.
- Erkennen und Verändern von eigenen Glaubenssätzen, die Stress auslösen können, wie z.B. „Ich muss perfekt sein.“ oder „Ich muss schnell sein.“
- Die bewusste Fokussierung: Probleme so betrachten, dass die Lösung Spaß macht.
- Außerdem werden diejenigen Aspekte besprochen und trainiert, die die Teilnehmer interessieren und brauchen.

Methoden

Alle Methoden unterstützen die Teilnehmenden, nach dem Seminar im Alltag gelassener und erfolgreicher zu sein. Abwechslung ist garantiert, denn Ihr Training besteht sowohl aus Vortragselementen zu Theorie und Praxis als auch aus interaktiven Bausteinen:

- Zu Beginn werden Ziele vereinbart: Welcher Teilnehmer will was erreichen?
- Kurze Inputvorträge mit anschließenden Übungen
- Erfahrungsaustausch durch Fallberatungen
- Anwenden und Ausprobieren der neu erlernten Techniken
- Selbstcoaching mit The Work

Gesamtsumme

1.040,00 €

IHK Akademie Westerham

Von-Andrian-Straße 5
83620 Westerham bei München

Kontakt



Studienmanagerin

Jana Wening

+49 89 5116 5710

Wening@ihk-akademie-muenchen.de