

selfnesstraining® - Mentale Stärke - klarer Kopf

Mentale Stärke entwickeln und zielgerichtet einsetzen

Jeder Mensch kann mentale Stärke entwickeln und zielgerichtet einsetzen. Im Sport oder in Extremsituationen wird deutlich sichtbar, welche Macht der mentale Aspekt auf unsere Motivation, Leistungsentfaltung, die Konzentration und das Wohlbefinden hat. Gedanken sind Energie. Gelingt es uns, unsere Gedanken bewusst zu kontrollieren und zu lenken, so steuern wir gleichzeitig auch unsere Emotionen, unsere Reaktions- und Handlungsprozesse.

Das „schwierige Mitarbeitergespräch“, die „langwierige Verhandlung“ und die „entscheidende Projektphase“ sind einige der Meilensteine, die unseren Business-Alltag begleiten. Häufig sind es nur kurze Momente, die über den Erfolg oder Misserfolg entscheiden. Wohl dem, der in diesen Momenten Herz, Kopf und Verstand beieinander hat und sich im „optimalen Leistungsstand“ (OLZ) befindet. Mentales Training wirkt hier unterstützend.

In diesem spannenden Training definieren Sie Ihre individuellen, mentalen Ziele und erarbeiten unter Anleitung einen eigenen Maßnahmenplan. Sie lernen, sich mental auf Herausforderungen vorzubereiten und erfahren, welche Techniken Sie für Ihre Zielerreichung nutzen können.

Themenschwerpunkte:

- Mentale Stärke erleben
- Ausgleich und ganzheitliche Entspannung generieren über mentale Techniken
- Die positive Zustandsbalance - Stresspuffer und Energiequelle
- Mentales Training als Erfolgsfaktor im Umgang mit erhöhten Belastungen
- Den optimalen Leistungsstand voraus erleben
- Individueller Maßnahmenkatalog und Planung der Umsetzung in den Business-Alltag



Wir engagieren uns für:

Personen, die ihre eigenen Ressourcen aktiv und selbstverantwortlich einsetzen möchten.

Fax: 0 89 | 44 24 96 - 29

Anmeldung:

selfnesstraining® - Mentale Stärke - klarer Kopf
Mentale Stärke entwickeln und zielgerecht einsetzen

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> 30.-31.08.10, Hamburg | <input type="radio"/> 21.-22.03.11, Berlin |
| <input type="radio"/> 25.-26.11.10, München | <input type="radio"/> 26.-27.05.11, Hamburg |
| <input type="radio"/> 01.-02.02.11, Frankfurt/Main | |

Arbeitszeiten: Teilnahmegebühr:
1. Tag von 10.00 - 18.00 Uhr 980,- Euro + MwSt.
2. Tag von 09.00 - 17.00 Uhr

Bitte die Anmeldung per Fax oder schriftlich an uns senden. Sie erhalten umgehend eine Bestätigung. Sollten keine Plätze mehr frei sein, informieren wir Sie sofort. Die Teilnahmegebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu entrichten. In der Teilnahmegebühr enthalten sind Mittagessen, Erfrischungsgetränke, Pausensnacks und Dokumentation.

Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Seminarbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Seminarbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen. Gerne akzeptieren wir ohne zusätzliche Kosten einen Ersatzteilnehmer.

business- & selfnessacademy e. K.
Stiglmaierplatz/Dachauer Str. 37, D-80335 München
Tel. 0 89 | 44 24 96 - 0, Fax 0 89 | 44 24 96 - 29
kontakt@busac.de | www.busac.de

Name: _____

Vorname: _____

Position: _____

Firma: _____

Branche: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____ Fax: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Anmeldebestätigung bitte an: _____

Rechnung bitte an: _____

