



Mental stark als Führungskraft

1-Tages-Workshop

Ihr Spezialist für Resilienz und
Stressmanagement



Zum Thema

Mentale Stärke ist in Zeiten der Digitalisierung bei Führungskräften nicht mehr wegzudenken. Wenn die Aufnahme von Informationen durch digitale Medien permanent stattfindet, ist es kaum möglich, präsent zu sein. Die ständige gedankliche Auseinandersetzung mit Informationen führt dazu, dass die Fähigkeit zur Konzentration und Fokussierung sukzessive verloren geht. Diese mentalen dysfunktionalen und ineffizienten Prozesse beeinflussen massiv unseren Körper und unseren Geist und damit auch unser tägliches Arbeitsverhalten.

Die Führungskräfte von morgen erarbeiten im Rahmen des Seminars eine auf Ihre Persönlichkeit zugeschnittene Strategie, um im Beruf mental zu bestehen und ihre (zukünftigen) Führungsaufgabenerfolgreich zu meistern. Sie entwickeln eine eigene Zielvorstellung und aktivieren dafür individuelle Ressourcen, die ihre Selbstwirksamkeit stärken.

Die Teilnehmer lernen darüber hinaus, welche Bedeutung die Fähigkeit zur Fokussierung besitzt und erfahren den Einfluss von Gedanken auf ihr Handeln. Leicht anwendbare und praxistaugliche Techniken zur Verbesserung der Fokussierung werden vermittelt.

Mithilfe des ressourcenorientierten Ansatzes formulieren die Nachwuchsführungskräfte realistische und positive Ziele, wodurch emotionale Blockaden und andere Störeinflüsse minimiert werden. Die im Rahmen dieses Mentaltrainings vermittelten Kompetenzen können ferner für die erfolgreiche Bewältigung anderer Herausforderungen im Beruf eingesetzt werden.

Über uns

Wir gehen interdisziplinär und ganzheitlich vor. Wir verknüpfen in unserem Konzept AHEPEE neurowissenschaftliches, psychologisches und soziologisches Wissen mit östlichem Erfahrungswissen. Es gehört zu unserem Selbstverständnis, dass alle Inhalte des Seminars in ihrer Wirkung fundiert und wissenschaftlich belegt sind. Mehr als 90% unserer Seminarteilnehmer berichten, dass sie sich durch unsere Seminare mental sicherer und stärker im Job und in Prüfungen fühlen.

Mental stark als Führungskraft

Workshopinhalte auf einen Blick

- ▶ Analyse von inneren Antreibern – was motiviert mich?
- ▶ Verstehen, welchen Einfluss unsere Persönlichkeit auf die mentale Verfassung hat.
- ▶ Verständnis der Zusammenhänge von inneren Denkblockaden.
- ▶ Erlernen effektiver Techniken, um mit Drucksituationen erfolgreich umzugehen.
- ▶ Erlernen von Techniken zur besseren Fokussierung und Konzentration.
- ▶ Entwicklung einer auf die eigene Persönlichkeit zugeschnittenen Strategie der mentalen Stärke.

Entwicklung einer auf die eigene Persönlichkeit zugeschnittenen Strategie der mentalen Stärke.

Ihr Nutzen

- ▶ Sie erhalten einen differenzierten Überblick über wichtige innere Antreiber und Motivatoren.
- ▶ Sie lernen „Abzuschalten“ und sich zu „Fokussieren“
- ▶ Sie erlernen Mental-Techniken, die optimal an Ihre persönlichen Antreiber angepasst sind.
- ▶ Im Mittelpunkt steht die Erarbeitung einer individuellen Strategie, um mental stark im Berufsalltag als Führungskraft zu agieren.
- ▶ Sie erlernen Techniken, mit denen Sie hoch motiviert eigene Verhaltensmuster und Glaubenssätze verändern können, um Ihre Potenziale zu entfalten.
- ▶ Diese Seminarinhalte sind der Schlüssel für weniger Druck im Berufsalltag, mehr mentale Stärke und für mehr Fokussierung.

Zielgruppen

Führungskräfte.

Die Inhalte sind ideal in bestehende

(Nachwuchs)führungskräfte-Programme integrierbar.

Auch als Online-
Workshop buchbar.



Worshopinhalte

Druck, Stress und Performance

- ▶ Welchen Einfluss hat Stress und Anspannung auf unsere Leistungsfähigkeit?
- ▶ Die Macht der Gedanken.
- ▶ Die Formel für eine optimale Leistungsfähigkeit.

Innere Antreiber und persönliche Motivatoren

- ▶ Was treibt mich an?
- ▶ Welche inneren Motivatoren habe ich?
- ▶ Welche Konsequenzen ergeben sich daraus für meine Mental-Strategie?

Personalisierte Zielformulierung

- ▶ Welche Bewertungssysteme entscheiden über unsere Handlungen?
- ▶ Ohne konkretes Ziel kein Erfolg in der Führung von Mitarbeitern.
- ▶ Mit S.M.A.R.T. zur konkreten Zielformulierung.
- ▶ Die Bedeutung von Emotionen für ein erfolgreiches Zielsystem. Wir sind mehr als nur der Verstand.
- ▶ Somatische Marker als Schlüssel für einen ganzheitlichen Ansatz.

Individuelle Mental-Strategie

- ▶ Welche mentalen Blockaden behindern mich im Job als Führungskraft?
- ▶ Entwicklung einer zu der eigenen Persönlichkeit passenden Mental-Strategie.
- ▶ Strategie ist nicht gleich Strategie – die Bedeutung positiver somatischer Marker und hoher Eigenmotivation für Führung und Entscheidungsfindung.

Weitere Workshops finden Sie
unter www.baliogo.de



Workshopinhalte

Ziele neuronal verankern und stabilisieren

- ▶ Erinnerungshilfen – eine seit Jahrhunderten erfolgreiche Technik.
- ▶ Visualisierungstechniken – die Macht der Bilder und wie ich sie für meine mentale Stärke einsetze.
- ▶ Lernen von den Profis – wie Leistungssportler mental trainieren.

Optimal als
Inhouse-Seminar.

Konzentration und Spannungsregulation

- ▶ Wie erreiche ich den optimalen Spannungszustand?
- ▶ Die Bedeutung des richtigen Spannungszustands für das erfolgreiche Arbeiten als Führungskraft.
- ▶ Effektive Atemtechniken für eine optimale Fokussierung auf das Ziel.
- ▶ Achtsamkeit für eine verbesserte Konzentrationsleistung – Lernen von den Profis.
- ▶ „Think positiv“ neurowissenschaftlich erklärt.

Die Simulation – Training für den Ernstfall

- ▶ Fokussierungs- und Simulationstechniken.
- ▶ Erarbeitung von konkreten Lösungsstrategien für unterschiedliche Problemszenarien.
- ▶ Transfer der Ergebnisse – gut gerüstet für den Alltag





Ihr Spezialist für Resilienz
und Stressmanagement

Fordern Sie ein unverbindliches Angebot an:

E-Mail: info@baliogo.de

Tel.: +49(571) 941 930 22

Sichern Sie sich den
Workshop zu Ihrem
Wunschtermin.



BaLiOGO GbR

Im Gang 3

D-32423 Minden

Tel.: +49(571) 941 930 22

E-Mail: info@baliogo.de

Web: www.baliogo.de

