



AZUBI-FIT
Mental stark zur
erfolgreichen Prüfung
1-Tages-Workshop

**Ihr Spezialist für Resilienz und
Stressmanagement**



Zum Thema

Mentale Stärke ist in Zeiten der Digitalisierung bei jungen Erwachsenen nicht mehr wegzudenken. Wenn die Aufnahme von Informationen durch Smartphones 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 AZUBIS erarbeiten im Rahmen des Seminars eine auf Ihre Persönlichkeit zugeschnittene Strategie, um im Beruf mental zu bestehen und ihre Prüfung erfolgreich 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 AZUBIS realistische und positive Ziele, wodurch emotionale Blockaden und andere Störeinflüsse minimiert werden. Die im Rahmen dieses Mentaltrainings vermittelten Kompetenzen können AZUBIS ferner für die erfolgreiche Bewältigung anderer Herausforderungen im Beruf einsetzen.

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.

AZUBI-FIT

Mental stark zur erfolgreichen Prüfung

Seminarinhalte auf einen Blick

- ▶ Analyse von inneren Antreibern – was motiviert mich?
- ▶ Verstehen, welchen Einfluss unsere Persönlichkeit auf die mentale Verfassung in Prüfungen hat.
- ▶ Verständnis der Zusammenhänge von inneren Lernblockaden.
- ▶ Erlernen effektiver Techniken, um mit Prüfungssituationen erfolgreich umzugehen.
- ▶ Erlernen von Techniken zur besseren Fokussierung und Konzentration.

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 in Prüfungen und im Berufsalltag 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 mehr mentale Stärke und Fokussierung sowie eine erfolgreiche Prüfung.

Zielgruppen

AZUBIS (insbesondere vor der Abschlussprüfung)

**Auch als Online-
Seminar buchbar.**



Seminarinhalte

Prüfungsangst, 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 im Job und in der Prüfung.
- ▶ 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 Blockaden hindern mich am Erfolg?
- ▶ Entwicklung einer zu der eigenen Persönlichkeit passenden Mental-Strategie, die erfolgreich und nachhaltig im Alltag umgesetzt werden kann.
- ▶ Strategie ist nicht gleich Strategie – die Bedeutung positiver somatischer Marker und hoher Eigenmotivation.

Weitere Seminare finden Sie
unter www.baliogo.de



Seminarinhalte

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.

Auch als Online-Seminar buchbar.

Konzentration und Spannungsregulation

- ▶ Wie erreiche ich den optimalen Spannungszustand?
- ▶ Die Bedeutung des richtigen Spannungszustands für das Ergebnis meiner Prüfungsleistung.
- ▶ 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

Sichern Sie sich das Seminar zu Ihrem Wunschtermin.



**Ihr Spezialist für Resilienz
und Stressmanagement**

Fordern Sie ein unverbindliches Angebot an:

E-Mail: info@baliogo.de

Tel.: +49(571) 941 930 22 und
+49(791) 204 602 63

**Auch als Online-
Seminar buchbar.**



BaLiOGO GbR
Geschäftsstelle Nord:
Bultweg 6
D-32423 Minden
Tel.: +49(571) 941 930 22

Geschäftsstelle Süd:
Vohensteinweg 25/1
D-74523 Schwäbisch Hall
Tel.: +49(791) 204 602 63

E-Mail: info@baliogo.de
Web: www.baliogo.de