

Resilienz-Training mit Inspiration aus dem Profi-Sport

Für mehr Energie und eine effektive Zielfokussierung

Zusammenfassung

Profi-Sportler machen es uns vor: Auch nach harten Niederlagen gelingt es ihnen immer wieder, neu durchzustarten und mit voller Energie neue Ziele ins Visier zu nehmen. In diesem Workshop erarbeiten wir mit Methoden aus Profisport und Coaching einen Werkzeugkoffer, mit dem es gelingt, gelassener mit Krisen und Tiefschlägen umzugehen. Gleichzeitig erarbeiten wir individuelle Wege für eine stimmige Work-Life-Balance, für mehr Achtsamkeit und Zufriedenheit im Beruf und damit auch im Leben.

Inhalte

- > Was genau ist Resilienz?
- > Wie lässt sie sich trainieren?
- > So arbeiten Profi-Sportler mit ihren Mental-Trainern
 - Definition von Zielen und Teilzielen
 - Zelebrieren von Erfolgen
- > Arbeit mit unseren inneren Antreibern:
- > Analysieren der kritischen Stimmen
- > Betrachten der Ressourcen dahinter
- > Erarbeiten von individuellen Erlaubnissen
- > Erarbeiten eines individuellen Resilienz-Trainingsplans für den Business-Alltag

Ihr Nutzen

Sie lernen Ihre Stressfaktoren und Energiebringer kennen. Und Sie erarbeiten Ihren persönlichen Weg zur inneren Ruhe und Zufriedenheit. Und damit zu mehr Leistungsfähigkeit. Sie haben die Möglichkeit, sich mit anderen erfahrenen Führungskräften auf hohem Niveau auszutauschen.

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an alle, die lernen möchten, Krisen und Tiefschläge besser zu managen und ihre Leistungsfähigkeit zu steigern. Und die außerdem mehr innere Ruhe und eine stimmige Work-Life-Balance für sich erarbeiten wollen.