

Die Gelassenheit Ihrer Mitarbeiter wird im beruflichen Alltag immer mal wieder auf die Probe gestellt, durch Zeitdruck, Unstimmigkeiten oder besondere Herausforderungen. Da ist ein steigender Stresspegel verständlich, aber nicht förderlich.

Unser Mentaltraining basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und integriert verschiedene Ansätze aus neurobiologischer sowie psychologischer Theorie und Praxis.

Um Ihren Mitarbeitern Zugang zu mehr Gelassenheit zu ermöglichen setzen wir auf verschiedenen Ebenen an. Wir spüren unbewusste Bedürfnisse der Teilnehmer auf und nutzen deren motivierende Kraft. Indem wir ganz gezielt verschiedene Sinne und Wahrnehmungsebenen ansprechen, aktivieren wir vorhandene Ressourcen, setzen emotionale Marker und regen Veränderungsimpulse an.

Inhalt

Da mehrere Übungen und Elemente dieses Mentaltrainings das Unterbewusstsein der Teilnehmer ansprechen und mit Spontaneität sowie Überraschungseffekten arbeiten, verzichten wir an dieser Stelle bewusst auf eine ausführliche Inhaltsbeschreibung.

Nur so viel:

- auf Basis der Motivationspsychologie und der Gehirnforschung nutzt das Mentaltraining die Entscheidungssysteme Gefühl und Verstand, die Wechselwirkung von Körper und Psyche, sowie neuronale Plastizität
- das Training ist sehr aktiv und praxisorientiert
- obwohl es in einer Gruppe durchgeführt wird, sind die Übungen und das Ergebnis sehr individuell
- neben und bei der Arbeit erwartet Sie auch jede Menge Spaß

Ihr Nutzen

Körper, Geist und Unterbewusstsein werden im Mentaltraining angesprochen und in den Prozess integriert. Dadurch werden unbewusste innere Widerstände spielerisch ausgehebelt, was es den Teilnehmern ermöglicht, eine wahrnehmbare und nachhaltige Veränderung zuzulassen und zu erleben.

Ihre Mitarbeiter erarbeiten sich eine innere Haltung, die ihnen in den Wochen nach dem Mentaltraining nach und nach neue Perspektiven eröffnet und ihnen Spielraum für mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag schenkt.

Mit mehr Gelassenheit können Ihre Mitarbeiter vorübergehende Arbeitsspitzen, notwendige Veränderungen, interne Konflikte oder auch individuelle Herausforderungen besser handhaben. Sie behalten ihre Arbeitsfähigkeit und Motivation, und können so Ihre Aufgaben erfolgreich erledigen.

Organisatorisches

Dauer:

3 Tage (2 Tage im Block und 1 Tag im Abstand von einigen Wochen)

Teilnehmer:

Mindestteilnehmerzahl: 6

Maximale Teilnehmerzahl: 12

Teilnehmerkreis

Mitarbeiter mit und ohne Führungsverantwortung, die neben den herkömmlichen Techniken eines modernen Stressmanagements ihre Gelassenheit mental fördern möchten.

Oder anders gesagt:

Vaganten: Menschen mit Interesse an lebenslangem Lernen und mit Spaß daran, ihren eigenen Weg zu gehen.

Wertschätzender Umgang ●

Zufriedene Mitarbeiter ●

Gesundes Unternehmen ●

Methoden

- Impulsreferate
- Einzelarbeit
- Gruppenarbeit
- Selbstreflexion
- Praxisnahe Tipps und Techniken

