

# Mentales Training - Erfolg beginnt im Kopf

**Das Mentale Training zielt darauf ab, die menschliche Informationsverarbeitung zu optimieren: Wahrnehmung, Denken, Fühlen, Verhalten und Gedächtnis. Im Kurs sollen die Teilnehmer\_innen lernen Belastungssituationen zu erkennen und zu vermeiden, um ihren Alltag stressfreier und gesund zu meistern. Ihnen wird aufgezeigt, wie sie durch die mentalen Trainingsmethoden neue Energien freisetzen und dauerhaft auf einem gesunden Leistungsniveau bleiben können.** +

## Inhalte

Ihnen wird aufgezeigt, wie sie durch die mentalen Trainingsmethoden neue Energien freisetzen und dauerhaft auf einem gesunden Leistungsniveau bleiben können.

Theoretischer Input:

- Was ist MT und Transfer in Anwendungsgebiete des beruflichen Alltags
- Positiver Umgang mit Belastungssituationen und gesunder Umgang mit Stress
- Wie und warum funktionieren Mentaltechniken
- Zusammenhang von Geist und Körper
- Möglichkeiten und Grenzen des MT

Praxis/ Übungen:

- Stressbewältigung/-management
  - Entspannungsübungen
  - Konzentrationstraining
  - Gedächtnistraining
  - Kreativitätstechniken
  - Genusstaining
  - Übungen zur Motivation und Mobilisierung
  - Kommunikationstechniken, Team Building
  - Vorbereitung auf schwierige Situationen (z.B. Rede halten, Mitarbeitergespräche, Verhandlungen)
  - Umgang mit negativen Emotionen und mentale Stressreduktion
- +

## Angebot

- Seminar, 6/14 Personen,
  - Vortrag, 10 bis ..... Personen
  - Workshop, 6/20 Personen
  - Kombination Vortrag und Workshop
- Zielgruppe: Mitarbeiter\_innen und Führungskräfte mit anspruchsvollen Arbeitsalltag

## Dozent

- Heike Albers-Germer
- Diplom Sozialpädagogin
  - Entspannungspädagogin(Kursleiterin Autogenes Training/ Progressive Muskelentspannung)
  - Stressmanagement-, BrainFit- und Resilienz-Trainerin

## Organisation

Dauer:

- Seminar, 10 UE (=7,5 h)oder 2 x 5 UE (3,75 h)
- Vortrag, 2 UE (=1,5 h)
- Workshop, 4 UE (=3 h)
- Kombination Vortrag und Workshop, 6 UE (=4,5 h)

Raum:

- ausreichend Bewegungsfreiheit für die Übungen
- Flipchart
- Beamer

Besonderheit:

Handout für den Alltagstransfer. Viele der Übungen können Sie Ihren Mitarbeitern\*innen vermitteln, um so eine Ressourcenstärkung in Ihrem Team einzuleiten.

