

Mentale Stärke für Business-Athleten

Niederlagen beginnen im Kopf. Berufliche Erfolge auch.

Webcode	XGBN
Kurstyp	Seminar
Themen	Selbstmanagement
Was Sie erwartet	<p>«gut drauf sein», zum Zeitpunkt X die persönliche Bestleistung abrufen, Ziele erreichen</p> <ul style="list-style-type: none">• Vermittlung von Praxiswissen• Übungen• Einzelarbeiten• Gruppenarbeiten
Beschreibung	<p>Im Spitzensport ist die mentale Stärke für den Sieg entscheidend – gut trainiert haben alle. Wie im Sport geht es auch in der Arbeitswelt darum, unter Druck zum definierten Zeitpunkt die persönliche Bestleistung abzurufen und so die Kunden – im Sport sind es die Fans - zu begeistern. Dieses Seminar ist speziell auf die Anforderungen im Berufsalltag ausgerichtet. Es unterstützt Sie dabei, «gut drauf zu sein» trotz turbulentem Umfeld und grossem Stresspotential. Erfolge zu feiern durch zielgerichtetes, leistungsstarkes und zuversichtliches Handeln.</p>
Inhalte in Kürze	<ul style="list-style-type: none">• «gut drauf sein» - zielgerichtet, leistungsstark und voller Zuversicht• Mentale Stärke: die Gedanken jederzeit in die gewünschte Richtung lenken• Emotionale Belastbarkeit: gut fühlen durch bewusste Steuerung der Gefühle• Gute Gewohnheiten etablieren• Motivationstraining: Quellen der Motivation aktivieren• Handlungsplan: souveräner Umgang mit Störfaktoren• Konzentrationstraining: Fokussierung der Aufmerksamkeit auf das Wesentliche• Willenstraining: bewusste, willentliche Umsetzung von Zielen in Ergebnisse• Optimaler Leistungszustand: bewusst entspannen, aktivieren und/oder fokussieren
Teilnehmende	Führungskräfte, Projektleitende und Berufstätige, die ihre mentale Stärke fördern möchten
Dauer	1 Tag
Termin/e und Ort/e	<ul style="list-style-type: none">• 14.09.2021- 08.30-16.30 KV Business School Zürich, Bildungszentrum Sihlpost, direkt beim HB Zürich
Preis	595 CHF
Ermässigung	10% Rabatt: Mitglieder des Kaufmännischen Verbandes Zürich erhalten eine Ermässigung von 10% auf die Kurskosten. Alle Infos zur Mitgliedschaft.
Trainer/-in	<p>Ralph Keller</p> <p>Mit Abschluss als eidg. dipl. Verkaufsleiter, Ausbilder mit eidg. FA und Sport-Mentaltrainer CAS IAP/ZHAW, hat er sich nach seiner Laufbahn in der Sportartikel-Wirtschaft selbstständig gemacht. Als Gründer und Inhaber von heyah! steigert er die Leistungskraft von Persönlichkeiten und arbeitet für Unternehmen, die sich durch die Servicequalität profilieren. Profitieren Sie von seinem grossen Praxis-Wissen und seiner Methoden-Vielfalt.</p>
Bildungsberater/-in	<p>Aleksandra Radosavljevic</p> <p>+41 44 974 30 48</p> <p>sihlpost@kvz-schule.ch</p>