

Mentale Stärke für Business-Athleten

Niederlagen beginnen im Kopf. Berufliche Erfolge auch.

Webcode	XGBN
Kurstyp	Seminar
Beschreibung	Wenn Sie körperlich, mental und emotional in einer guten Verfassung sind, dann sind Sie gut. Was immer Sie auch machen. Mit evidenzbasierten Techniken aus der Sportpsychologie können Sie unter Druck - zum gewünschten Zeitpunkt - die persönliche Bestleistung abrufen, bewusst abschalten und aufladen.
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
Ermäßigungen und Pakete	10% Rabatt: Mitglieder des Kaufmännischen Verbandes Zürich erhalten eine Ermässigung von 10% auf die Kurskosten. Alle Infos zur Mitgliedschaft.
Inhalte in Kürze	<ul style="list-style-type: none">• Mentale Kontrolle: die Gedanken jederzeit in die gewünschte Richtung zu lenken.• Grundtechniken: Ziele, Visualisieren, Selbstgespräche, Atmung, Körpersprache• Leistungszustand regulieren: bewusst entspannen, fokussieren oder aktivieren• Selbstwirksamkeitsüberzeugung: Stärke & Präsenz, Sicherheit, Zuversicht• Rennplan: für jede Situation eine Lösung
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
Trainer/-in	Ralph Keller 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.
Bildungsberater/-in	Aleksandra Radosavljevic +41 44 974 30 48 sihlpost@kv-business-school.ch