

Mentales Training für Business-Athleten

Bestleistung abrufen, abschalten und frische Energie tanken

Webcode	XGBN
Kurstyp	Seminar
Beschreibung	<p>Wenn Sie mental und emotional in einer guten Verfassung sind, dann sind Sie gut. Was immer Sie auch machen.</p> <p>Mit evidenzbasierten Techniken aus der Sportpsychologie können Sie unter Druck und zum gewünschten Zeitpunkt die persönliche Bestleistung abrufen, bewusst abschalten und frische Energie tanken.</p> <p>Dieses Seminar ist speziell auf die Anforderungen im Berufsalltag ausgerichtet und unterstützt Sie dabei, Ihr Leistungspotenzial achtsam zu nutzen und selbstverantwortlich zu leben.</p>
Was Sie erwartet	Ein guter Mix von Input, Übungen und Reflexion machen das Training abwechslungsreich, kurzweilig und wirksam. Kurze Bewegungspausen bereiten Spass, halten fit und unterstützen beim Lernen.
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">• 5 mentale Techniken, die den Arbeitsalltag erleichtern• Autogenes Training: Stressbedingte Belastungsfaktoren reduzieren• Emotionale Widerstandsfähigkeit erhöhen und Emotionen bewusst steuern
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">• 31.01.2023/ 08.30 - 16.30 Uhr 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