

# Mentales Training für Business-Athleten

Niederlagen beginnen im Kopf. Berufliche Erfolge auch.

<b>Webcode</b>	XGBN
<b>Kurstyp</b>	Seminar
<b>Themen</b>	Selbstmanagement

## Was Sie erwartet

Den optimalen Leistungszustand regulieren und zum Zeitpunkt X die persönliche Bestleistung abrufen

- Vermittlung von Praxiswissen
- Übungen
- Einzelarbeiten
- Gruppenarbeiten

## Beschreibung

Mentale Trainingsformen helfen Spitzensportlern ihre Höchstleistungen zu erbringen und werden zunehmend auch in der Berufswelt angewendet. In beiden Bereichen geht es darum, unter Druck zum definierten Zeitpunkt die persönliche Bestleistung abzurufen. Diese Mentaltraining-Ausbildung ist speziell auf die Anforderungen im Berufsalltag ausgerichtet. Und unterstützt Sie dabei, ihr Leistungspotenzial gezielt zu nutzen und selbstverantwortlich zu leben.

### Ziele

- Sie kennen bewährte Strategien aus dem Spitzensport, welche Ihre mentale Stärke fördern
- Sie verstehen die Grundtechniken des mentalen Trainings
- Sie lernen die eigene Leistungskraft zu regulieren und die Komfortzone zu erweitern
- erstellen ein persönliches Mentaltraining-Programm für den eigenen Tätigkeitsbereich.

## Inhalte in Kürze

### Persönliche Leistungskraft steuern

- 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
- Energie-, Spannungs- und Entspannungszustände anforderungsgerecht regulieren

### Die Grundtechniken des mentalen Trainings für Business-Athleten

- Positiver innerer Dialog
- Visualisieren
- Atmungsregulation
- Ziele setzen

### Konkrete Anwendungsmöglichkeiten

- Bei anspruchsvollen und ungeliebten Tätigkeiten
- In Verhandlungen, Sitzungen, Präsentationen
- Persönliche Arbeitsmethodik
- Rollensouveränität und Kompetenzüberzeugung
- Der "innere Schweinehund" überwinden

Die thematisierten mentalen Trainingsformen lassen sich leicht erlernen und in den Arbeitsalltag einfügen.

---

#### Teilnehmende

Führungskräfte, Projektleitende und Berufstätige, die ihre mentale Stärke fördern möchten

---

#### Dauer

1 Tag

---

#### Termin/e und Ort/e

- 15.09.2020 - 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

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 vom seinem grossen Praxis-Wissen und seiner Methoden-Vielfalt.

---

#### Bildungsberater/-in

Aleksandra Radosavljevic  
+41 44 974 30 48  
sihlpost@kvz-schule.ch

---