



Schulung C400

Mentale Gesundheit: Gleichzeitig produktiv und ausgeglichen

Zielgruppe:

Fach- und Führungskräfte aller Ebenen in Unternehmen, die ihre Leistungsfähigkeit durch mentale Stärke und verbesserte Selbstführung selbstständig steuern und ausbauen möchten.

Schulungsziele:

- Die eigene Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmtheit erhöhen.
- Entwicklung eines verbesserten Umgangs mit Stress und Aufbau mentaler Stresskompetenz.
- Die eigenen Stressoren analysieren und mit wirksamen Strategien entgegenwirken.
- Optimierung des eigenen Energiemanagements.
- Die persönliche Leistungsfähigkeit bewusster steuern und abrufen.
- Aufbau von Resilienz.

Schulungsinhalte:

- Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmtheit
 - Erhöhung des Selbstvertrauens
 - Managen der eigenen Gedanken
 - Die eigenen Stärken stärken
- Stressige Phasen besser meistern können
 - Was ist Stress?
 - Formen und Symptome von Stress
 - Stressreduktionstechniken in den Alltag integrieren
 - Die eigene Stresskurve zeichnen und Bewältigungsstrategien definieren
- Mit dem eigenen Energiemanagement zu mehr Ausgeglichenheit
 - Was raubt mir Energie? Wo bekomme ich meine Energie?
 - Dein Energiemanagement in den Bereichen des Körpers, des Verstands, des Geistes und der Emotion kennenlernen

- Mit Rückschlägen besser umgehen können
 - Was ist Resilienz?
 - Wie werde ich resilienter?

Methodik:

- Interaktive Übungen, Gruppenarbeiten und Diskussionen
- Immer ergänzt um eigene Beispiele und zusätzliche Geschichten
- Fallbeispiele und Praxisbeispiele zur Veranschaulichung der Inhalte
- Rollenspiele
- Reflexionsphasen und Feedbackrunden

Schulung C400

Dauer: 1 Tag

Ort: Inhouse oder online

Vorteile:

- ✓ exklusiv für Ihr Team
 - ✓ bedarfsorientierte Anpassungen möglich
 - ✓ vor Ort oder online
 - ✓ Zeit- und Reisekosten sparen
-

Schulungszeiten:

08:30 - 16:30 Uhr

Kosten: [auf Anfrage](#)

Transfer-Coaching

Buchen Sie optional im Anschluss der Schulung 2 Stunden individuelles Coaching, um das neue Wissen wirklich **nachhaltig** zu verinnerlichen!