



Trainer

Karl Wegmaier, MBA

Zielgruppe

Für Teilnehmer, die das Potential und Zusammenspiel der linken und rechten Gehirnhälfte bewusst aktivieren und gezielt einsetzen möchten.

5* Specials (optional)

- Stresscoaching

Einsatz mentaler Techniken im Beruf

Der entscheidende Faktor für Erfolg ist mentale Stärke. Die Anforderungen im Beruf steigen ständig. Um diesen Anforderungen gewachsen zu sein, ist eine stabile mentale Basis gut brauchbar. Aber auch den täglichen Stress abzubauen, kann sehr hilfreich sein.

Mit mentalen Techniken lernen Sie stärker zu werden und helfen dabei, das eigene Erleben, Denken und Fühlen so zu steuern, dass im entscheidenden Moment alles klappt.

Nutzen

Die Teilnehmer sollen eine Vielzahl mentaler Techniken und deren Einsatzmöglichkeiten kennen- und für sich persönlich anwenden lernen.

Inhalte

- Arten mentaler Techniken
- Umgang mit Affirmationen
- Ziele finden und klären
- State of Excellence
- Ressourcen entdecken
- Schutzmechanismen aktivieren
- KON-ZEN-TRATION

Methoden

- Theorieblocks
- Einzel- und Gruppenarbeiten
- mentale Techniken erfahren und anwenden
- Phantasieisen und Visualisieren

Dauer:

1 Tag

Termine:

Finden Sie auf unserer Homepage www.ctc-academy.at

Ort:

Seminarzentrum der CTC-Academy
Gonzagagasse 9/24, 1010 Wien

Ihre Investition:

€ 270,- zzgl. 20% MWST (inkl. Seminarunterlagen, Pausengetränken und Snacks, Fotoprotokoll)

Information und Anmeldung unter:

office@ctc-academy.at