

Gedacht – getan: Erfolg ohne Wenn und Aber

Mentale Stärke im Büro

Inhalt und Ziele

Mentales »Muskel«-Training stellt leicht anwendbare Werkzeuge und Methoden zur Verfügung, die Sie befähigen, Ihre Gedanken auf ein anvisiertes Ziel auszurichten und dafür Ihr bereits vorhandenes persönliches Potenzial zu nutzen. Hören, sehen und verstehen Sie, was mentale Stärke bewirkt. Lernen Sie, wie Sie sich selbst motivieren und Ihre Arbeitseffizienz steigern können. Erfahren Sie, wie Sie in Stress- und Konfliktsituationen gelassen bleiben. Begreifen Sie, wie Sie durch effektive Mentalstrategien Ihr Leistungspotenzial erhöhen.

- Positiv Denken – was steckt wirklich dahinter?
- Neue Erkenntnisse der Gehirnforschung
- Die Wirkung unseres Unterbewusstseins
- Auf natürliche Weise Potenziale entdecken und nutzen
- Sich selbst wahrnehmen und verstehen
- Innere Einstellung, die über Erfolg und Misserfolg entscheidet
- Eigene Grenzen und Blockaden überwinden
- Selbstmotivation, Motive und Ziele – zufrieden und leistungsfähig sein
- Zugang zu den eigenen Kraftressourcen finden
- Sicherheit und innere Freiheit gewinnen
- Angenehme Gedanken, Leichtigkeit, Humor und Freude – Wellness für den Geist
- Die Kraft des Atems nutzen und Energien tanken

Lernmethode

Theorie-Input, Tests und Auswertungen, Entspannungs- und Entstressungsmethoden, Erlebnispädagogik

Zielgruppe

Mitarbeitende mit Sekretariats- und Assistenzfunktion im Büro bzw. mit Tätigkeiten im Kundenempfang oder im Servicecenter

Trainerin

- Frau Edith Bayer, MBA, burn on

Zeit & Ort

Dauer: 2 Tage
Seminarnummer: MS 729
Termin: 22.–23. Oktober 2018
Ort: Schloss Laudon

Organisation

In Verantwortung von: Frau Mag. Petra Dietrich, BA
Sekretariat: Frau Nedeljka Haag

Über die Trainerin

Edith Bayer, MBA

burn on, akademische Mentalcoach, psychologische Beraterin, diplomierte Lebens- und Sozialberaterin, Beraterin für Sinnzentrierung nach Viktor E. Frankl, Persönlichkeitstrainerin und Wirtschaftscoach. Arbeitsschwerpunkte: Resilienz und Burn-out-Prophylaxe, Zeit- und Selbstmanagement, Gehirn- und Gedächtnistraining, Mentaltraining, Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung, Office Management, Teamentwicklung und Teamcoaching
office@burnon.at