

Mentaltraining II – Veränderungen und Negatives leichter bewältigen

Zielgruppe:

B-2 Manager
Bankstellenleiter
Experte professional
Gruppenleiter
RB-1 Manager / SGF Leiter
Sachbearbeiter professional

Ziele:

- Eigene (negative) Gedanken bewusst steuern können
- Lernen die persönliche Widerstandskraft täglich zu stärken
- Eigene innere und äußere Ressourcen bewusst machen und im Alltag nutzen
- Steigerung der Leistungsfähigkeit durch punktuelle Entschleunigung
- Sprache und innere Bilder analysieren und für mehr mentalen Kraft im Alltag nutzen

Inhalt:

- Wissenschaftliche Erkenntnisse zu mentalen Fähigkeiten des Menschen
- Emotionale Phasen in Veränderungsprozessen erkennen und aktiv steuern
- Acht Säulen der Widerstandskraft – das Bambusprinzip
- Emotionale Intelligenz und Kompetenz
- Das Prinzip der Achtsamkeit – wissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Anwendung
- Mentale Techniken zur Stärkung und Stabilisierung für herausfordernde Lebensphasen
- Übungen zur Entspannung und Aktivierung

Referentin:

Christa Schmid

Methoden:

- Theoretische Kurzinputs
- Einzelarbeit, Diskussionen, Erfahrungsaustausch
- Praktische Übungen, die leicht in den Alltag integriert werden können
- Tiefreichende Entspannungsmethoden und Körperübungen

Dauer:

2 Tage, 09:00 – 16:30 Uhr