

Anetswilerstrasse 16, 9545 Wängi, Schweiz

Telefon: +41 52 378 30 69, Fax: +41 52 378 32 58

E-Mail: info@verstanden.ch, Internet: www.verstanden.ch

Mentaltraining für Führungspersonen

„Willst Du Dein Land verändern,
verändere Deine Stadt.
Willst Du Deine Stadt verändern,
verändere Deine Strasse.
Willst Du Deine Strasse
verändern,
verändere Dein Haus.
Willst Du Dein Haus verändern,
verändere Dich selbst.“
Arabisches Sprichwort

"Es sind nicht die äusseren
Umstände, die das Leben
verändern, sondern die inneren
Veränderungen, die sich im
Leben äussern."
Wilma Thomalla

"Wir müssen der Wandel sein,
den wir in der Welt zu sehen
wünschen."
Mahatma Gandhi

Die Chance klopft öfter an, als
man denkt. Doch meistens ist
man nicht zu Hause.
(Victor Hugo)

„Auch eine schwere Tür hat nur
einen kleinen Schlüssel nötig.“
Charles Dickens



Mentaltraining für Führungskräfte

Alles Denkbare ist machbar – (Albert Einstein)

Man muss nicht Einstein oder Picasso sein, um schöpferische Kraft als Lebensprinzip zu besitzen bzw. zu entwickeln. Es reichen Neugier, Talent zum Staunen, der Mut, eingefahrene Gleise zu verlassen - und u.a.

MENTALTRAINING

Ansatz

Das, worauf wir uns konzentrieren, wird verstärkt. Aufmerksamkeit ist Energieübertragung - auf erwünschte oder unerwünschte Dinge und Ereignisse. Durch den Leistungssport wissen wir, wozu Menschen in der Lage sind und wie sie ihr körperliches Vermögen auf Sieg und Erfolg programmieren können.

Inhalte

Grundlagen des Mentaltrainings
Grundtechniken
Bedeutung von Ritualen
Erreichung des optimalen Leistungszustandes

Zielgruppe

Führungskräfte, Führungsnachwuchs

Intervalltraining: 3 x 1 Tag mit Coaching

Investition

SFR 790.- pro Tag/offenes Training
SFR 2'450,- pro Tag/ Inhouse

Veronika Barczak freut sich, Ihnen mehr über dieses neue Personaltraining mitzuteilen: Telefon +41 52 378 30 69, Email vbarczak@verstanden.ch