
Von Spitzensportlern lernen – Mentale Stärke am Arbeitsplatz

Zielgruppe: Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die mentale Stärke gewinnen wollen, um erfolgreicher und motivierter zu arbeiten und Stress zu reduzieren

Mentale Stärke bedeutet, auch in Drucksituationen das eigene Potential entfalten zu können. Sportlerinnen und Sportler in der Weltspitze nutzen schon seit Jahren sportpsychologische Techniken wie etwa das mentale Vorstellen einer Ski-Abfahrt, um sich auf die bevorstehende Aufgabe zu konzentrieren und den optimalen Bewegungsablauf durchzugehen. Auch Sie können von einer Vielzahl an Techniken für Ihren Arbeitsalltag profitieren, die Sie mental stärken.

Wesentliche, im Workshop zu erlernende Fertigkeiten dienen auf der einen Seite der Aktivierung, auf der anderen Seite der Entspannung aber auch der Konzentration und dem Selbstvertrauen.

Der Mini-Workshop gibt einen kurzen Überblick über und kleinere Übungen zu den folgenden Schwerpunkten

- **Konzentration** – den Aufmerksamkeitsfokus steuern und gezielt nutzen
- Wovon hängt mein **Selbstvertrauen** ab und wie kann ich es steigern?
- Das Wechselspiel zwischen **Aktivierung** und **Entspannung**

Dozent: Dipl.-Psych. Dr. Martin Riethmüller

Unterrichtsstunden: 2 (2 x 45 Min.)

TeilnehmerInnenzahl: max. 20

Raum: ?

Termin: 25. September 2015, 12:30 – 14 Uhr