

Seminar: Gewinner-Denken

Der Autopilot zum Erfolg

Kurzbeschrieb	Gewinner nutzen die Möglichkeiten des Gehirns. Sie trainieren Ihre mentalen Muskeln, verstehen diese gezielt zu nutzen und erkennen selbst in schwierigen Situationen Chancen, Lösungen und Alternativen. Gewinnen entscheidet sich im Kopf. Spielt der Kopf nicht mit, kommen die besten Qualifikationen nicht zum Tragen. Wollen Sie mehr vom Leben? Wollen Sie das Beste für sich? Dann verändern Sie Ihr Denken, und zwar jetzt! Lernen Sie die notwendigen Schritte kennen, um Ihren Kopf auf Erfolg zu programmieren. Der Gute weiss wie, der Erfolgreiche tut es dann auch!
Zielsetzung	Sie ... → reflektieren Ihr Denkverhalten und dessen (Aus-)Wirkung → verstehen das Zusammenspiel von Denken-Fühlen-Handeln → erhöhen Ihre Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmtheit und schaffen somit die Basis für beruflichen und privaten Erfolg → erhalten mentale Techniken für Ihren (beruflichen) Alltag und bestücken Ihren mentalen Werkzeugkoffer wirkungsvoll
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> 🌀 Das Intro: Selbstcheck 🌀 Gewinner und ihr Selbst, ihre Motivation, ihre klaren Ziele, ihr Stimmungs-Management und ihr Kopf-Kino 🌀 Zusammenhang von Denken – Fühlen – Handeln 🌀 Visualisierungstraining 🌀 Erfolgsrelevante Einstellungen bzw. Erklärungsstile 🌀 Tipps und Tricks zum Entspannen, Visualisieren
Methodik	Referat Workshop: Theoretischer Input, Selbstcheck, Einzel- und Gruppenübungen, Erfahrungsaustausch und Diskussion
Zielgruppe	Alle, die ihre eigenen Ressourcen und mentale Stärke entdecken und ausbauen sowie tägliche Belastungen und Herausforderungen mit weniger Energieaufwand bewältigen möchten
Teilnehmerzahl	mind. 5; max. 16
Trainerin	Irène Wüest, lic.phil. SkillCoach, Organisations- und Kommunikationsberaterin
Datum/Zeit	auf Anfrage / ½ - 1 Tag
Ort	nach Ihrem Wunsch
Kosten	auf Anfrage