

Seminar 2 Tage

# MENTALTRAINING



***„In diesem Seminar lernen Sie Ihre mentalen Stärken, bislang unentdecktes Potenzial und die kluge Natur Ihres Geistes, Erfahrungswissen und emotionale Intelligenz für sich selbst und zum Wohlergehen anderer Menschen zu nutzen.“***

Auf erfrischende Weise erfassen Sie wie umfangreich Ihre mentalen Fähigkeiten sind. Sie sind eingeladen diese weiterzuentwickeln, den jeweiligen Sinn- und Situationszusammenhang zu erkennen und so Ihre Kompetenzen praxisorientiert anzuwenden. Sie entwickeln ein Verständnis dafür, wann der richtige Zeitpunkt ist und zu welchen Kontextbedingungen Ihre Vorhaben gelingen werden.

## **Inhalte:**

- Achtsamkeit, Wertesystem
- Selbstreflexion, Selbsterkundung und unbewusste Fallstricke sowie blinde Flecken erkennen
- Wahrnehmungserweiterung und Aufmerksamkeitsfokussierung
- Sinnerleben und Nutzung emotionaler Intelligenz
- Alltägliche Denkfallen
- gelingende Denkmuster und sinnvolles Handeln
- Konstruktivismus, Kontext und Bedeutungszuschreibung
- Kairos - vom günstigen Zeitpunkt
- Kritisches Denken
- Problemlösungsstrategien

## **Seminar-Veranstaltung 2 Tage** (ca. 11 Stunden)

Tag 1: Beginn 9 Uhr bis ca. 17 Uhr (mit 1 h Mittagspause)

Tag 2: Beginn 9 Uhr bis ca. 14:30 Uhr (mit 1 h Pause)

## **Veranstaltungsort:**

Tagungshäuser, Hotel, Gästehäuser in Bad Krozingen/Schwarzwald und Umgebung. Inhouse Veranstaltungen in Ihrem Unternehmen oder geeigneten Tagungshäusern in Ihrer Nähe nach vorheriger Absprache und Honorarvereinbarung.

## **Preise:**

**295,-€/Person** Seminargebühr zuzüglich ca. **240,- €** je nach Unterkunft und Verpflegung

Reisekosten sind nicht enthalten.

**Termine entnehmen Sie bitte im nachfolgenden Seminkalender.**

**Anmeldung bitte per E-Mail mit Angabe der Seminartermine an: [kontakt@wirksamemenschen.de](mailto:kontakt@wirksamemenschen.de)**

Die Seminare haben inhaltlich immer eine Ausrichtung und Schwerpunkt auf die jeweiligen Anliegen der Teilnehmenden und daher sind alle Angaben freibleibend.