

---

## Mentale Techniken für Spitzenleistungen

Von einem erfahrenen Bundesliga-Schiedsrichter erfahren Sie, wie Sie im Sport bewährte und erfolgreich im Job angewendete mentale Fertigkeiten zielgerichtet im Unternehmenskontext einsetzen können. Sie lernen verschiedene Techniken des mentalen Trainings kennen, um Ihre mentale Fitness zu verbessern, Ihre geistige und körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern und Ihre persönliche Ausdauer zu entwickeln. Schaffen Sie wertvolle Mehrwerte für sich, Ihre Mitarbeiter und Ihr Unternehmen.

### Inhalte

- Grundlagen des mentalen Trainings
- Einsatzmöglichkeiten & Anwendungsfelder
- Integration von mentalem Training in Beruf & Alltag
- Was wird mit mentalem Training erreicht?
- Voraussetzungen für mentales Training
- Training und Anwendung von praxisorientierten mentalen Techniken
- Erreichen der individuellen Peak Performance Zone
- Intrinsische und extrinsische Motivation
- Zielechniken
- Glaubenssätze und Hindernisse
- Positiver und negativer Mindset

### Termin für das offene Seminar

Das nächste Präsenzseminar findet am Dienstag, 21.08.2025 von 9.00 -17.00 Uhr im Raum Olpe statt.

### Preis

Die Teilnahmegebühr beträgt 490,00 € zzgl. MwSt. Darin enthalten ist die Seminargebühr, Pausensnacks, Mittagessen, Pausengetränke, Teilnehmerunterlagen und ein Zertifikat.

**Gerne führen wir das Seminar auch in Ihrem Unternehmen als Inhouse-Seminar durch. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.**

### Zielgruppe

Mitarbeiter und Führungskräfte, die durch mentales Training ihre Leistungsfähigkeit steigern, ihre beruflichen Ziele und Unternehmensziele effektiver erreichen möchten.

### Methoden

Experten-Input, theoretische Grundlagen, Best-Practice-Beispiele, Impulse, Reflexionen, Übungen, Erfahrungsaustausch