Sabine Oberhardt®
Erfolgs- und Balancestrategien

Führung

Energie gewinnen – Ziele erreichen: Mentales Training für Führungskräfte

Ausgangssituation:
Die Zutaten für Erfolg im Beruf sind Fleiß, Talent und Kompetenz. Ein entscheidender und häufig nicht berücksichtigter Faktor ist die mentale Stärke. Das Gute daran ist, dass sie sich trainieren lässt. Stellen Sie sich vor, eine Mannschaft ist sehr gut vorbereitet, hat die Ergebnisse aufbereitet und trifft auf ein Gegenüber mit einer mentalen Stärke und einer absoluten Zielorientierung. Wer denken Sie, punktet? Wenn zwei Teams auf ähnlich hohem Niveau gegeneinander antreten, gibt oft der Kopf den Ausschlag für den Erfolg!

Ziel:
Sie trainieren die Grundelemente des mentalen Trainings, um die eigene Leistungskraft und mentale Stärke in jeder Situation abzurufen. Sie lernen, Ihre Gedanken zu kontrollieren, Stress-Situationen zu meistern und Ihre Aufgaben zielorientiert und richtungslenkend zu formulieren.

Schwerpunkte:
- Richtiges Denken – Analysieren Sie Ihre Denkstrukturen
- Lösungen finden – Vom Problemdenker zum Lösungsfinder
- Wie Sie den Umgang mit negativen Gedanken optimieren und gezielt steuern
- Erfolgsdenken ist trainierbar
- Die Erkenntnisse der Hirnforschung für ein positiveres Denken nutzen
- Training von mentalen Erfolgstechniken
- Mentale Zieleprogrammierung

© by Sabine Oberhardt · Sabine Oberhardt GmbH & Co. KG · Herrenäckerstr. 52 · D-74363 Güglingen · www.sabineoberhardt.com