Sabine Oberhardt®
Erfolgs- und Balancestrategien

Vertrieb

Mentale Stärke gewinnnen und erhalten

Wie Sie mit mentaler Stärke und Mindfulness Ihren Verkaufsalltag erfolgreicher und selbstbestimmter gestalten

Ausgangssituation:
Die Zutaten für Erfolg im Beruf sind Fleiß, Talent und Kompetenz. Ein weiterer entscheidender und häufig nicht berücksichtigter Faktor ist die mentale Stärke. Das Gute an ihr 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 hoher mentaler 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!

Ziele:
Sie lernen, wie Sie Ihre mentale Stärke aktivieren. Sie trainieren, wie Sie sportpsychologische Techniken durch gezielte Übungen in Ihren Arbeitsalltag integrieren. Sie trainieren, wie Sie sich besser konzentrieren und Ihr Potenzial zur Entfaltung bringen. Sie meistern Ihre Aufgaben, Gespräche und den Umgang mit Kunden erfolgreicher. Sie lernen Ihre Gedanken zu kontrollieren, Stresssituationen zu meistern, sowie Ihre Aufgaben zielorientiert und richtungslenkend zu formulieren

Schwerpunkte:
- Mentale Stärke: Was ist das und woran erkennen Sie diese?
- Mindful High Performance = achtsame Hochleistung erzeugen
- Sie lernen die Auswirkungen Ihres Denkens auf Leistung, Entscheidungsfähigkeit, Glück, Immunfunktion, Kooperation und Kommunikation kennen
- Das Gesetz von Ursache und Wirkung
- Grenzen in Gedanken: Wie selbsterfüllende Gedanken wirken
- Persönliche Analyse – Check der begrenzenden Überzeugungen
- Denken wirkt: Wie Sie über sich selbst denken und welche Auswirkungen diese Gedanken auf Ihren Alltag haben
- Lösungen finden – Vom Problemdenker zum Lösungsfinder
- Wie Sie den Umgang mit negativen Gedanken optimieren und gezielt steuern

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