



Multimediales Impuls-Referat

Mental stark im Beruf mit Jörg Wetzel

Erfahrungen aus dem Spitzensport von Jörg Wetzel

*Im Spitzensport wird die mentale Stärke immer entscheidender für den Sieg. Denn das Niveau der Athletinnen und Athleten gleicht sich in körperlicher, taktischer und technischer Hinsicht immer mehr an. Auch in Unternehmen nimmt der **Leistungs- und Konkurrenzdruck** laufend zu.*

*Es lohnt sich auch für Firmen, wenn die Belegschaft mentale Stärke entwickelt. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden dadurch leistungsfähiger. Mentale Stärke fördert die Gesundheit und ermöglicht es, dass **Herausforderungen erfolgreich gemeistert** und der **Umgang mit Stress** verbessert werden.*

*Erfahren Sie von Jörg Wetzel aus erster Hand, wie sich Spitzensportler mental stärken, um **nachhaltig leistungsfähig und gesund zu bleiben** und wie Berufstätige ihre mentale Stärke fördern können.*

Referent



Jörg Wetzel

Fachpsychologe für Sportpsychologie FSP und als solcher für Dutzende von Spitzenteams und Einzelsportler tätig. Ausserdem beratender Sportpsychologe an der Eidgenössischen Hochschule für Sport, Olympiapsychologe, Referent bei der Swiss Olympic Association sowie beim Bundesamt für Sport (BASPO). Autor des Buches «Gold – Mental stark zur Bestleistung». Inhaber der Firma Sport Psychologie Wetzel GmbH.

Jörg Wetzel ist im Februar 2014 in Sochi zum fünften Mal in Folge als Olympiapsychologe im Leitungsteam dabei. Als Mentalcoach und Sportpsychologe begleitet er seit über 10 Jahren verschiedene Top-Teams: U. a. den SC Bern, die Berner Young Boys sowie verschiedene Nationalmannschaften, z.B. Curling und Langlauf.

Multimediales Impuls-Referat

Dauer	90 Minuten (davon ca. 60 Minuten multimediale Präsentation und 30 Minuten für Fragen und Fälle aus der Praxis des Publikums), wenn nichts anderes vereinbart.
Termin	auf Anfrage (bitte frühzeitig buchen)
Ort	nach Vereinbarung