



Personal Performance Program

Mental stark im Beruf

Dieses Programm ist speziell auf Führungskräfte, Projektleiter-/innen, High Potentials und Berufstätige ausgerichtet, die ihre mentale Stärke im beruflichen Kontext trainieren und fördern wollen.

Ziele

- Sie lernen bewährte Strategien aus dem Spitzensport kennen, welche Ihre mentale Stärke fördern
- Sie lernen Ihr Denken gezielt zu steuern und verstehen mentale Denk- und Wahrnehmungs-Prozesse
- Sie kennen Methoden und Techniken, die Sie einfach in den Alltag umsetzen können

Module

A. Intensivseminar - 1 Tag

Geplante Programm-Schwerpunkte

- **Persönliche Ressourcenbilanz**
 - Persönliche Stärken- und Leistungsbilanz
- **Mentale Stärke**
 - Denken und wahrnehmen: Erfolgs- und Stärkenvisualisierungen
 - Mentale Strategien in konfliktreichen Kommunikationssituationen
 - Disziplin und Durchsetzungskraft:
Umgang mit Widerstand
- **Achtsamkeit**
 - Konstruktives Fokussieren:
Von der Problem- zur Lösungsorientierung
 - Innere Ruhe und Gelassenheit:
Atemregulation und Regeneration
 - Lebensbalance und Selbstverantwortung

• Resilienz

- Umgang mit Veränderungen und Niederlagen
- Umformulieren von hinderlichen Glaubenssätzen
- Selbstwirksamkeit

• Persönliche Ziele

- Vorbereitung für Praxistransfer-Programm go21go

B. Praxistransfer-Programm go21go

Damit Sie das Erlernte in der Praxis erfolgreich und nachhaltig umsetzen können, absolvieren Sie nach dem Seminar das Praxistransfer-Programm go21go. Auf der Online Plattform setzen Sie sich individuelle Ziele, halten 21 Tage lang Ihre Erfolge mit einer einfachen Bewertung fest, können sich mit Ihren Teamkollegen austauschen und profitieren von vielen weiteren nützlichen Tipps rund um die Seminarthemen. Zeitaufwand: wenige Minuten.

Personal Performance Program

Mental stark im Beruf

Zielgruppe

Führungskräfte, Projektleiter-/innen, High Potentials und Berufstätige, die ihre mentale Stärke fördern möchten.

Teilnehmeranzahl: ab 8 bis max. 16 Personen

Referent



Markus Renevey

Betriebsökonom FH, Executive Master of Coaching (MAS/FHNW), Geschäftsführender Partner von The Talk Company GmbH, Zürich. Systemischer Coach von Führungskräften und Spitzensportlern. Spezialisiert auf mündliche Kommunikation, Auftrittskompetenz, mentale Stärke, Life Balance, Selbstmanagement und gesundheits- und leistungsorientierte Führung. Mitglied bei der International Coaching Federation ICF und der Schweizerischen Arbeitsgruppe für Sportpsychologie SASP.