



## 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

# 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.