MentalBilanz

MENTALE FITNESS UND SELBSTMANAGEMENT

ImpulsVortrag

Weder Zufall noch Schicksal bestimmen unsere Tagesverfassung, denn Einstellungen, Stimmungen und Gefühle sind durch Mentales Training aktiv beeinflussbar. Spezielle Verhaltensprogramme verhelfen zu einem besseren Umgang mit belastenden Situationen und zu optimaler Leistung.

Zielstellungen – Auswirkungen

- Möglichkeiten zur Regulation von Spannungen und Verhalten
- Motivationsaufbau
- Reduktion von Erwartungsdruck
- Angstbewältigung
- Förderung der Konzentration

Schwerpunkte

- Erarbeitung mentaler Handlungspläne zur Verwirklichung von Zielen
- Flexiblere Handlungsmöglichkeiten durch Umbewertung von Störfaktoren

Administration – Rahmenbedingungen

- Dauer: 60 – 90 Minuten
- Teilnehmerzahl: unbegrenzte Teilnehmerzahl
- Raum: ausreichend großer Vortragsraum
- Ressourcen: Beamer & Projektionsfläche, Mikrofon
2 Flipcharts

Durchführung von unserem Experten Dr. Thomas Wörz

MentalBilanz
Vitalität beginnt im Kopf

UNIQA VitalBilanz UNIQA VitalBilanz UNIQA VitalBilanz UNIQA VitalBilanz
VitalBilanz UNIQA VitalBilanz UNIQA VitalBilanz UNIQA VitalBilanz UNIQA