



Mentales Training – mit olympischen Trainingstechniken zu mehr Erfolg

Inhalt des Seminars:

In diesem eintägigen Seminar werden mentale Trainingstechniken vermittelt, die Ihnen helfen Ihre Leistungsfähigkeit in vollem Umfang zur rechten Zeit abzurufen.

Diese Techniken finden im Hochleistungssport Anwendung, wo TeamThink als Kooperationspartner verschiedener Sportverbände tätig ist. Ziel des Seminars ist es die Vorteile von Mentalem Training für Führungskräfte nutzbar zu machen. Es werden die Hintergründe und Details dieser Techniken dargestellt, deren Anwendung im beruflichen Kontext diskutiert und die konkrete Durchführung geübt.



Mentales Training – mit olympischen Trainingstechniken zu mehr Erfolg

Prozessfragen

- Was ist Mentales Training?
- Wann wird Mentales Training durchgeführt?
- Welche Phasen von Mentalem Training gibt es?
- Welche 6 Mentalen Basisfähigkeiten gibt es?
- Wie lange dauert Mentales Training?
- Wie gestalte ich ein Mentales Trainingsprogramm?
- Welche Konsequenzen hat der Grundsatz: Erst mental dann physisch?
- Warum ist es sinnvoll Zielverhalten positiv zu kommunizieren und zu visualisieren?
- Wie erreiche ich absolute Konzentration auf das Wesentliche?
- Wie passe ich meine Körperzustände und Gedanken der Situation an?
- Wie kann ich mein Selbstbewußtsein stärken?
- Wie setze ich mir richtige Ziele?
- Wie kann ich mentales Training sinnvoll in meinem Arbeitskontext anwenden?

Fakten

Dauer: 1 Tag

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Termin und Ort: nach Vereinbarung

Zielgruppe: Führungskräfte

Seminarorganisation: Die Teilnehmer erhalten individuelle Seminarunterlagen

Agenda

- Vorstellung und Klärung der Erwartungen
- Was ist Mentales Training?
- Erst mental, dann physisch
- Ziel von Mentalem Training
- Phasen von Mentalem Training
- 6 Mentale Basisfähigkeiten
 - Zielsetzung
 - Aktivierungsregulation
 - Selbstgesprächsregulation, Gedankenkontrolle
 - Fokussierung, Aufmerksamkeitsregulation
 - Vorstellungsregulation, Visualisierung
 - Kompetenzerwartung, Selbstbewusstsein
- Mentale Trainingstechniken in der praktischen Anwendung



Wir sind für Sie da:

Change Management · Gesundheitsmanagement · Teamentwicklung · Führung · Training · Coaching · Workshops

Kontakt:

TeamThink · Schauenburgerstraße 116 · 24118 Kiel
www.teamthink.de · info@teamthink.de
 Tel. 04 31 . 56 06-535 · Fax. 04 31 . 56 06-537