www.odem-rhetorik.de



Mentale Stärke entwickeln. Ziele erreichen, Leistung sichern.

Ziele klar ausrichten

Mentale Stärke beginnt mit Klarheit. Wer weiß, was wirklich wichtig ist, kann Ziele präzise formulieren und konsequent verfolgen. Mentales Training hilft, Aufmerksamkeit bewusst auszurichten, Ziele zu visualisieren und auch bei Stress und unter Druck fokussiert und handlungsfähig zu bleiben.

Eigene Ressourcen aktivieren

Leistungsfähigkeit entsteht nicht allein durch Anstrengung. Entscheidend ist, vorhandene Stärken und Ressourcen bewusst zu nutzen. Dabei stärken Sie Selbstwirksamkeit und Zuversicht, erkennen hinderliche Denkweisen und entwickeln mentale Strategien, um Konzentration, Motivation und Belastbarkeit nachhaltig zu verbessern.

Mentale Stärke gezielt einsetzen

Entscheidend ist, mentale Stärke im richtigen Moment abrufen zu können. Praktische Übungen zu Konzentration, Visualisierung und Selbststeuerung helfen, mit Hindernissen souverän umzugehen, Vorsätze in konkretes Handeln zu übertragen und auch in anspruchsvollen Situationen konsequent auf Kurs zu bleiben.

Zielgruppe (m/w/d)

- Führungskräfte, Fach- und Projektverantwortliche, die auch unter Druck fokussiert und leistungsfähig bleiben wollen
- Mitarbeitende und Selbstständige, die ihre Ziele konsequenter verfolgen und ihre persönlichen Ressourcen gezielt nutzen möchten
- Personalverantwortliche, Personalentwickler, Trainer und Coaches, die mentale Stärke und Selbststeuerung fördern möchten
- Menschen in anspruchsvollen Berufs- und Leistungssituationen, die Konzentration, Selbstwirksamkeit und Belastbarkeit weiterentwickeln möchten

Ziele und Nutzen

- Ziele klar formulieren und konsequent verfolgen
- Eigene Stärken und Ressourcen gezielt aktivieren
- Konzentration und mentale Selbststeuerung verbessern
- Selbstwirksamkeit und Leistungszuversicht stärken
- Mit Stress, Druck und Hindernissen souveräner umgehen
- Mentale Strategien nachhaltig in den Alltag übertragen

Mentale Stärke bedeutet, die eigenen Möglichkeiten bewusst zu nutzen und auch dann handlungsfähig zu bleiben, wenn es darauf ankommt.

2 Tage mentale Stärke: Ressourcen aktivieren, Ziele erreichen

1. Tag: Mentale Stärke entwickeln

1. Mentaltraining verstehen

- Grundlagen und Wirkungsweise des Mentaltrainings
- Mentale Stärke, Selbststeuerung und Leistungsfähigkeit

2. Selbstwirksamkeit stärken

- Gedanken, Glaubenssätze und innere Haltung bewusst steuern
- Selbstvertrauen, Zuversicht und Motivation entwickeln

3. Eigene Ressourcen aktivieren

- Persönliche Stärken und Ressourcen erkennen
- Stärken gezielt für Herausforderungen und Leistung nutzen

4. Ziele wirksam ausrichten

- Ziele klar und motivierend formulieren
- Ziele visualisieren und mental verankern

2. Tag: Mentale Stärke anwenden

5. Konzentration gezielt steuern

- Aufmerksamkeit und Fokus bewusst ausrichten
- Konzentration auch unter Belastung aufrechterhalten

6. Mit Stress und Hindernissen souverän umgehen

- Innere und äußere Widerstände frühzeitig erkennen
- Wirksame Wenn-dann-Pläne für schwierige Situationen entwickeln

7. Ziele konsequent verfolgen

- Zielintentionen schützen und Ablenkungen reduzieren
- Motivation und Selbststeuerung langfristig stabilisieren

8. Mentale Stärke in den Alltag übertragen

- Mentale Strategien für konkrete Herausforderungen nutzen
- Erkenntnisse in nachhaltiges Handeln und persönliche Routinen überführen

Mentale Stärke verbindet klare Ziele, persönliche Ressourcen und wirksame Selbststeuerung. So gelingt es, auch unter Druck fokussiert zu bleiben, Hindernisse zu überwinden und Ziele konsequent zu verfolgen.

Study & Train: ganzheitlich lernen und trainieren

Unsere Seminare folgen dem Konzept „Study & Train“. Seminar, Training, Coaching, Reflexion und Praxistransfer werden miteinander verbunden, um nachhaltige Entwicklung und den Transfer in den Berufsalltag zu fördern. Ergänzend zu diesem Seminarangebot bieten folgende Formate die Möglichkeit zur gezielten Vertiefung:

- **Stark in Führung gehen:** Mentale Stärke mit wirksamer Führung und persönlicher Entwicklung verbinden.
- **Business Coaching:** Mentale Strategien individuell vertiefen und auf persönliche Herausforderungen übertragen.
- **Stressmanagement & Rolfing:** Den Umgang mit Stress aus körperorientierter Perspektive vertiefen und persönliche Ressourcen gezielt stärken.

Weitere Informationen, Termine und Konditionen finden Sie direkt über diesen Link.