

## „Mentales Training“ - mit Haltung und mentaler Stärke zum Erfolg!

### Kurzbeschreibung:

Weshalb sind einige Menschen erfolgreicher als andere? Sind diese Menschen grundsätzlich anders als Sie oder machen sie einfach nur etwas ganz Bestimmtes anders?

Es ist die persönliche Einstellung, unser Blickwinkel auf die Dinge und die mentale Stärke in uns, die es uns ermöglicht unsere Ziele zu erreichen. Trainieren Sie Ihre Ziele klar zu definieren und sich selbst zu motivieren. Holen Sie die Kraft aus sich: Erkennen Sie Ihre Ressourcen und aktivieren Sie diese, gehen Sie mit kritischen Situationen souverän um und bauen Sie Ihre mentale Stärke nachhaltig aus.

### Inhalte:

Gedanken und Einstellung

- Persönlichkeit
- Jammertal oder: Krise als Chance!
- Glaubenssätze (selbsterfüllende Prophezeiungen)

Ziele

- Wo will ich hin?
- Wie aus Wünschen Ziele werden!
- Zieldefinitionen und Erreichung
- Was treibt uns an? MSA

Mentaltraining: Mentale Stärke und Bewusstsein

- Was ist mentales Training und wie funktioniert es?
- Techniken des Mentaltrainings
- Kopfkino – die Arbeit mit den inneren Bildern und Dialogen
- Wie erreichen Sie mit mentalem Training Ihre Ziele?
- Umgang mit Druck
- Entspannungstechniken

**Umfang:** 1 Tag

**Ziel** des Trainings ist es, Ihnen zu vermitteln wie Sie Ihre Erfolgsplanung angehen. Mit diesem Wissen gestalten Sie Ihre persönliche Zielplanung und – erreichung sowie die Ihres Teams klarer und effizienter. Ob als Führungskraft, Spitzensportler oder Einzelperson, wer erfolgreich sein oder führen will, muss sich auf dem Platz oder dem Markt behaupten.

**Ihr Weg zu Mir:** [contact@julia-c-david.de](mailto:contact@julia-c-david.de) oder +49 69 42 898 703

Ich freue mich auf Sie!

Ihre Julia David