

Motivation und Mentale Stärke

Ziel:

Mentale Stärke und Motivation sind eine Basis für erfolgreiche Menschen. Sie erfahren wie Sie Ihre mentale Stärke fördern können und mit positiver Grundeinstellung Herausforderungen mit Bravour bewältigen.

Inhalte:

- Belastungsprotokoll
 - Belastungen analysieren/eliminieren
 - Änderungsmöglichkeiten
- Ziele formulieren
 - Meilensteine setzen
 - Aktivitäten umsetzen
- Positive Grundeinstellung
 - Schwierigkeiten als Herausforderung sehen
 - Motivation für Freude bei den Aktivitäten
- Willensstärke
 - Konzentration auf das Wesentliche
 - Befreien von „Gedanken-Müll“
- Eigene Überzeugung
 - „Sich selbsterfüllende Prophezeiung“ in die eigene Überzeugung wandeln
- Körperbefinden
 - Ablenkung
 - Aktivitäten – Sport – Hobby
- Entscheidungskraft

Ablauf:

Das Input der Trainerin bietet Grundlage für verschiedene Gruppenarbeiten und Erstellung einer MindMap mit allen BigPoints zur Umsetzung in der Praxis.

Einsatz von Beamer mit Powerpoint- und/oder MindManager-Präsentation, FlipChart sowie Moderationswand für Teilnehmer-Aktivitäten.