

**Persönliches Erfolgsmanagement – raus aus der Sorgen- und Problemfalle!**  
**Optimismus ist lernbar!**

<b>TITEL</b>	<b>Persönliches Erfolgsmanagement – raus aus der Sorgen- und Problemfalle!</b> <b>Optimismus ist lernbar!</b>
<b>AUSSCHREIBUNG (Inhalte, Ziele, Methoden)</b>	<p>Wer kennt das nicht: Die eigenen Gedanken kreisen Tag für Tag um aktuelle Probleme. Es fällt uns schwer, abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. Anstatt die Probleme beherzt anzugehen, ignorieren wir sie nicht selten, spielen ihre Bedeutung herunter oder betrachten sie als unlösbar.</p> <p>Damit bremsen wir uns mit negativen Gedanken aus, demotivieren uns und sabotieren so unsere eigenen Erfolgsaussichten. Diesen Kreislauf der negativen Gedanken zu durchbrechen ist machbar - durch bewussten Umgang mit seinen eigenen Denkmustern. Denn Menschen mit einer optimistischen (Grund)Einstellung tun sich leichter, sie sind motivierter, leistungsfähiger und damit erfolgreicher. Von Rückschlägen erholen sie sich schneller und begreifen schwierige Situationen als Chance. Positives Denken ist erlernbar.</p> <p><u>Optimismus und mentale Stärke als persönliche und berufliche Erfolgsfaktoren:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Einflussgrößen und Einflussfaktoren auf mentale (Höchst)Leistung</li> <li>⇒ Erkenntnisse und Beispiele persönlicher Erfolge und praktischer Umsetzung</li> </ul> <p><u>Mentaltraining-Techniken:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Spezifische Mentaltechniken zur persönlichen Motivationssteigerung</li> <li>⇒ Magic Words und Wingwave zur Zielvisualisierung und Konzentrationsstärkung</li> </ul> <p><u>Überzeugungen und Gewohnheiten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Strategien gegen Sorgen und Ängste</li> <li>⇒ Umgang mit Niederlagen und Rückschlägen</li> <li>⇒ Achtsame Nutzung der eigenen Ressourcen</li> <li>⇒ Persönliche Einstellungen verändern – positiv denken und handeln</li> </ul>

	<p><b>Seminarziel:</b> Bauen Sie Ihre persönliche mentale Stärke weiter aus mit theoretischen Inputs und praktischen Impulsen.</p> <p><b>Formen:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ offenes 2-Tagesseminar oder als firmeninternes Angebot</li> </ul> </p>
<b>ZIELGRUPPEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Trainer und Dozenten in der Erwachsenenbildung</li> <li>✚ Führungskräfte in Organisationen und Institutionen</li> <li>✚ alle, die durch ein bewusstes Steuern der eigenen Gedanken mehr Kraft und Ausdauer für Beruf und Privatleben erzielen möchten</li> </ul>
<b>TRAINER</b>	<p><b><u>Martin R. Weber:</u></b> Diplomsozialpädagogin (FH)/ Systemischer Work-Health-Balance und Mental-Coach/ Kommunikationstrainer/ Betrieblicher Gesundheitsmanager Zentrum für Kommunikation, Reutlingen</p>
<b>TERMINE</b>	finden Sie unter der Rubrik Aktuelles