mentale Stärke
Birgit Schäfer
Coaching & Training

Mentale Stärke in schwierigen Zeiten

Mit Ruhe, Kraft und Effizienz motiviert
Herausforderungen meistern und Ziele erreichen

Seminar mit Birgit Schäfer

Mentaltrainerin, zertifizierte Managementtrainerin & Coach

- **Selbst-Coaching**
  das eigene Potenzial unter Druck effizient nutzen, persönliche Denkmuster verändern und erfolgreich einsetzen. Ziele setzen und Eigenmotivation entwickeln, mit Veränderungen positiv umgehen können.
- **Bewahrung der geistigen Flexibilität und Konzentration**
  mentale Werkzeuge
- **Regeneration und Entspannung – Kraft aus der inneren Mitte**
  die Ressourcen an Kraft und Energie sinnvoll nutzen und kanalisieren
- **Die Kraft innerer Bilder und Vorstellungen**
  Erfolge entstehen im Kopf

Mit mentaler Stärke erfolgreich zum Ziel

Mentale Stärke – was ist das?

Nicht nur in der Sportpsychologie gilt der Grundsatz „Siege finden überwiegend im Kopf statt“. Dies bedeutet natürlich nicht, dass ein Sportler, der sich auf den Wettkampf vorbereitet, auf regelmäßiges Training verzichten kann. Es bedeutet, dass sich der Erfolg dadurch auszeichnet, dass die betreffenden Menschen im entscheidenden Moment mental stark sind. Dies lässt sich durch bestimmte Techniken, Impulse und durch Training fördern. Mentale Stärke ist die Fähigkeit, sich unabhängig von den äußeren Bedingungen an seiner oberen Leistungsgrenze zu bewegen, schwierige Situationen zu meistern, bessere Entscheidungen zu treffen, sowie über emotionale Flexibilität, Stärke und Engagement zu verfügen. Fachliche Kompetenz genügt nicht mehr, um erfolgreich zu sein.

Mentale Stärke – warum gerade jetzt?

In schwierigen Zeiten liegt der Fokus darauf, die Wettbewerbsfähigkeit zu erhalten und wenn möglich zu steigern. Sie bieten Unternehmen jedoch auch Chancen für zukünftiges Wachstum und Stärke. Ein starkes Unternehmen braucht starke Mitarbeiter. Machen Sie Ihre Mitarbeiter mental stark. So werden sie auch in schwierigen Zeiten zu Ihrem Unternehmenserfolg beitragen, effizient und zielgerichtet handeln, Veränderungen positiv begleiten und motiviert am Ball bleiben.

Vorsicht vor der Einsparungsfalle! Gerade jetzt stehen Programme zur Kostenreduktion auf der Tagesordnung. Ein großer Einsparungseffekt ergibt sich auch im Bereich der Mitarbeiter-Weiterbildung. Kein Zweifel, Kostenreduktion ist ein Muss in Situationen, in denen die Erträge schwinden. Ihre Mitarbeiter sind es, die dazu beitragen, die Beziehungen zu den Kunden dauerhaft zu stabilisieren, die Effizienz weiter zu steigern, Lösungsmöglichkeiten für neue Anforderungen zu entwickeln. Sie sind die Erfolgsträger, die mit ihrer Einstellung, Kommunikation und Motivation über die Beziehungen innerhalb und außerhalb des Unternehmens entscheiden.

Wir bieten Seminare, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt sind. Wir stellen die Herausforderungen, Veränderungen und Ihre Ziele in den Mittelpunkt und verbinden Sie mit unserem Know-how. Ihre Mitarbeiter lernen dabei, mit diesen besonderen Anforderungen umzugehen, die veränderten Situationen aktiv zu gestalten und motiviert in ein positives Ergebnis umzuwandeln.

Ihre Mitarbeiter – ein unverzichtbarer Baustein Ihres Erfolges – Stärken Sie Ihre Mitarbeiter – gerade jetzt!

Innovation kann nicht nur in den Produkten und Dienstleistungen erfolgen – das Handeln der Menschen muss diese veränderten Entwicklungen und Anforderungen auch erfüllen können.

Nutzen für das Unternehmen

- Motivierte Mitarbeiter, die lösungsorientiert denken und agieren
- Mitarbeiter, die durch die Nutzung ihrer mentalen Stärke wachsendem Druck besser standhalten können, ausgeglichener und gesünder sind
- Effizientere Kommunikation in den Arbeitsprozessen
- Mitarbeiter sehen Veränderungen als Chance
- Unternehmensentwicklung wird beschleunigt

Veränderungen, von allen als Chance verstanden, beschleunigen Ihre Unternehmensentwicklung und verschaffen Ihnen einen entscheidenden Wettbewerbsvorteil!

Ziele des Seminars

- mit Unsicherheiten zuversichtlich umgehen können
- den persönlichen Einfluss auf Situationen kennen- und verstehen lernen und erfolgreich steuern
- aus Stress-Situationen heraus in Sekunden zur Ruhe kommen, um sichere Entscheidungen zu treffen
- Lösungsideen abseits herkömmlicher Wege finden
- in belastenden Ereignissen auch Förderliches sehen
- persönliche Widerstände gegen Veränderungen abbauen
- Gewohnheiten und Überzeugungen und deren Auswirkung auf die Lebensqualität verstehen, Veränderungsimpulse setzen

Mentale Stärke fördert strategisches Vorgehen und Stabilität im Team

Seminarprogramm

- Mentale Stärke als Erfolgsfaktor
  - Einflussgrößen auf mentale Höchstleistung
  - Erkenntnisse und Beispiele praktischer Erfolge
- Mentaltrainings-Techniken
  - individuelle und spezifische Mentaltechniken zur persönlichen Motivationssteigerung
  - Imaginationstechniken, Ziele visualisieren
  - Konzentration stärken
  - verschiedene Energielevel bewusst herbeiführen und als Basis für den Erfolg nutzen
- Kommunikation in Stress- und Krisensituationen
  - die Ebenen der Kommunikation, deren Wirkung insbesondere in schwierigen Situationen
  - mit Kommunikation zur Kooperation im Unternehmen beitragen
- Ziele Definieren
  - Ziele setzen und konkrete Umsetzung planen
  - persönliche Erfolgsfaktoren nutzen
  - mit Eigenmotivation aktiv und kontinuierlich Pläne umsetzen
- Vertiefte Entspannungstechniken
  - Ruhe und Entspannung auf Knopfdruck, wann immer Sie wollen
  - Methoden zur Stressreduzierung und Erfolgssteuerung
  - Konzentration und Kraft aus der inneren Ruhe
- Überzeugungen und Gewohnheiten
  - Umgang mit Ängsten
  - achtsame Nutzung der eigenen Ressourcen
  - persönliche Einstellungen verändern

Teilnehmer

Führungskräfte und Mitarbeiter aus allen Branchen, die durch die Weiterentwicklung ihrer Persönlichkeit effizient zur Unternehmensentwicklung beitragen und motiviert Impulse setzen wollen.

Um möglichst individuell auf die Teilnehmer eingehen zu können, arbeiten wir in kleinen Seminargruppen mit maximal 12 Personen.

Dauer des Seminars: 2 Tage
1.Tag 09.00 – 19.00 Uhr
2. Tag 09.00 – 18.00 Uhr
Veranstaltungsort: München

Über uns

Wir sehen unsere Aufgabe darin, Menschen, Teams und Unternehmen auf neuen zielorientierten Wegen der Entwicklung zu begleiten. Wir sind Partner für persönliches und unternehmerisches Wachstum. Wir begleiten unsere Klienten dabei, eine optimale Unternehmenskommunikation aufzubauen und zu leben, Ziele zu realisieren, Teamgeist zu entzünden, das persönliche Potenzial voll zu entwickeln und im beruflichen wie im privaten Umfeld zielgerichtet, authentisch und angemessen zu kommunizieren sowie Konflikte zu lösen. Wir wollen dazu beitragen, Ihre Gesundheit und Lebensenergie zu fördern und Ihre mentalen Grenzen zu erweitern.

Birgit Schäfer

Meine langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Menschen, im Vertrieb, in Führungspositionen eines internationalen Unternehmens und in der täglichen Arbeit als Coach und Trainerin zeigen mir, dass es einen Faktor gibt, der immer wichtiger wird: mentale Stärke.

Bei meinen Coachings und Trainings lege ich Wert darauf, dass vermittelte Strategien und Lösungsansätze praxisnah und umsetzbar sind.
Es macht mir große Freude gemeinsam mit meinen Klienten auf deren Fragen und Problemstellungen Lösungen zu erarbeiten und zum Erfolg des Einzelnen, des Teams und Unternehmens beizutragen.

Meine berufliche Erfahrung habe ich durch langjährige Tätigkeit im Vertrieb und in der Kundenbetreuung gewonnen; insgesamt 18 Jahre war ich in verschiedenen Führungsebenen im Dienstleistungsbereich eines internationalen Konzerns beschäftigt, zehn Jahre davon war ich mit der Aus- und Weiterbildung von Mitarbeitern und Führungskräften befasst. Durch meine Arbeit positive Veränderungen zu bewirken, ist meine Motivation.

Meine Qualifikationen

- zertifizierte Managementtrainerin und Coach, VoicePowerCoach® Stimm- und Sprachtrainerin, NLP Practitioner, zertifizierte Entspannungstrainerin, persolog®zertifizierte Trainerin, Mentaltrainerin
- Weiterbildung in folgenden Bereichen: Transaktionsanalyse, Konfliktmanagement, Gruppendynamik, Stressmanagement, kognitive Verhaltenstherapie, Körpersprache und Bewegungsstudien

Termine und Teilnahmebedingungen

Nähere Informationen und Anmeldeformulare finden Sie auf unserer Website.

Wir bieten das Seminar als Inhouse-Training exklusiv auf Ihr Unternehmen zugeschnitten an. Gerne machen wir Ihnen ein individuelles Angebot. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Kontakt

Birgit Schäfer Coaching & Training
Boschetsrieder Straße 51a / 1. Stock
81379 München
Tel. 089 / 44 43 92 81
Tel. 0178 / 4 03 69 04
schaefer@mentale-staerke-schaefer.de
www.mentale-staerke-schaefer.de