

Business Mentaltraining

Business Mentaltraining-Weiterbildung

Informationen im Detail

ZIEL DER AUSBILDUNG

Als zertifizierter Business Mentaltrainer unterstützen Sie Einzelpersonen und Teams dabei, mit den hohen Anforderungen und Belastungen des beruflichen Alltags **besser zurecht** zu kommen, persönliche Ressourcen zu entfalten, diese zielgerichtet und gleichzeitig schonend einzusetzen und überlastungs- und stressbedingten Erkrankungen sowie einem **Burnout wirksam vorzubeugen**.

Sie beseitigen mental begründete Leistungsblockaden und **fördern** durch eine lösungsorientierte Sicht-, Denk- und Vorgehensweise ein hohes Maß an Leistungsfähigkeit, **Kreativität** und Motivation.

IHR PERSÖNLICHER NUTZEN

Um diesen hohen Ansprüchen kompetent gerecht werden zu können, vermittelt Ihnen der **ganzheitlich ausgerichtete** Weiterbildungslehrgang zum/zur zertifizierten Business MentaltrainerIn eine Vielzahl fundierter und **praxiserprobter** mentaler sowie körperbezogener Methoden und Techniken, mit deren Hilfe Sie sich und Ihre Kunden zu spürbar höherer Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit führen.

Dabei werden die **individuellen** Leistungs- und Belastungsgrenzen gewahrt.

LEHRINHALTE

In 64 Lehreinheiten werden Ihnen systematische, kognitive, **emotionale**, Lösungs- und ressourcenorientierte Mentaltechniken geboten. Der Umgang mit Stress (Entstehung und Auswirkungen auf Gehirn und Körper), Aufbau von individueller und **organisationaler Resilienz**, sowie aktuelle Inhalte aus Change-, Konflikt- und Team-Führungsmanagement bilden die Schwerpunkte.

Sie durchschauen eigene Muster und bringen **lösungsorientiertes** Verhalten ins Unternehmen.

BLOCK 1

Resilienzaufbau und Stärkung

- **Stress:** Entstehung, Wirkebenen, Auswirkungen auf Gehirn und Körper, Erkennung, Reduktion und Bewältigung stressrelevanter Faktoren und Situationen
- **Burnout versus Boreout:** Hintergründe der Entstehung, Entwicklung, Folgen, Prävention

Konfliktmanagement

- **Lösungsfokussiertes Arbeiten** mit Klienten und Teams
- **Klarheit** schaffen: Die Methodik der Kontext- und Zielklärung
- Von der Problem- zur **Lösungssicht:** strukturierte, bedürfnis- und lösungsorientierte (systemische) Gesprächsführung
- **Konflikte** erkennen und verstehen
- Das **Harvardmodell**

BLOCK 2

Changemanagement im Businessalltag

- Die Arbeit mit **Werten, Zielen** und **Visionen** im beruflichen Umfeld
- Das professionelle **Mitarbeitergespräch**
- Aufdecken und Verändern von **Denkmustern**, lösungsfokussierte Mentaltechniken zur Veränderung des bestehenden Alltags

Teamentwicklung/ Re-teaming

- Arbeiten mit **Teams:** Teamentwicklung, mentale Techniken für „ausgebrannte“ Teams
- **Persönlichkeiten** in Teams und deren Einstellungen
- Professionelle Begleitung von **Teamfindungsprozessen**

INVESTITION, DAUER

Ihre Investition:

- Einmalzahlung: **€ 1.490,00**
- Teilzahlung: **2 x € 780,00**

Umsatzsteuerfrei gemäß § 6 (1) Z. 11a UStG 1994.

Dauer: 2 x 4 Tage

Terminübersicht aller Module

Business Mentaltraining

Bildungshaus Schloss Puchberg

A-4600 Wels, Puchberg 1, Oberoesterreich

Zeitraum:

13.11.2019 - 18.01.2020

Terminübersicht aller Module

BMT Block 1 13.11.2019 - 16.11.2019

BMT Block 2 15.01.2020 - 18.01.2020

Leitung

FRANZ DENG



Mentalakademie-Lehrtrainer – Schwerpunkt Business Mentaltraining

PDF erstellt am: 19.05.2019