

Mentaltraining

Verlierer denken anders – Sieger auch

Die Anforderungen an Berufstätige werden immer grösser. Dabei entstehen häufig enorme Belastungen durch ständig wechselnde Arbeitsabläufe, kurze Bearbeitungszeiten, ungeduldige Kunden, unter Erfolgsdruck stehende Vorgesetzte, Informationsflut, Überstunden etc.



Erfolgsfaktor

Wenn es Ihnen mental gelingt, Ihre Winning-Feelings abzurufen, Ihre Gedanken leistungsfördernd einzusetzen und Ihre Emotionen zu kontrollieren, dann schaffen Sie optimale Voraussetzungen für Ihren Erfolg. In diesem Seminar entwickeln wir mit Ihnen ein auf Ihr persönliches Anliegen bezogenes Mentaltrainingsprogramm. Dadurch gelingt es Ihnen, auch in Stresssituationen souverän zu handeln und Ihr Leistungspotenzial voll abzurufen.

Schlüsselinhalte

- Resilienz-Training
- Visualisierungen
- Selbstinstruktionen
- Gedankenstopp
- Kurzentspannungsübungen
- Mentales Programmieren
- Lerntypenbedingte Störfaktoren
- Stressbewältigung
- Lösungsorientiertes Denken

Ihr Nutzen

Dieses zweitägige Intensivseminar gibt Ihnen einen vertieften Einblick in ein im Spitzensport entwickeltes und seit vielen Jahren auch im Beruf bewährtes Mentaltrainingsprogramm. Mit diesem neurobiologisch orientierten Training erfahren Sie, wie Sie Ihre optimale Leistung auch unter Druck abrufen können. Sie lernen,

- in hektischen Situation ruhig zu bleiben
- in einer Präsentation überzeugend aufzutreten
- in einer Prüfung einen kühlen Kopf zu bewahren
- eine Konfliktsituation souverän zu meistern.

Teilnehmende

Menschen, die in ihren beruflichen Positionen auch unter Druck ihr Leistungspotenzial zuverlässig abrufen können müssen.
(Maximale Teilnehmerzahl: 12)

Abschluss

HWZ Academy-Zertifikat
«Mentaltraining»

Anerkennung

Auf Wunsch können 2 ECTS-Kreditpunkte erlangt werden (fakultativer Leistungsnachweis à CHF 300.00).

Zulassung

Mindestens ein Jahr Fach-, Führungs- oder Projekterfahrung.

Daten

Die aktuellen Durchführungstermine entnehmen Sie bitte der Homepage.

Dauer

2 Tage (09.00 bis 16.45 Uhr)

Kosten

CHF 1'390 inkl. Seminarunterlagen, Kaffeepausen und Mittagessen

«Man sollte die Dinge so nehmen, wie sie kommen. Aber man sollte dafür sorgen, dass die Dinge so kommen, wie man sie nehmen möchte.»

Curt Goetz

Deutsch-schweizerischer Schriftsteller und Schauspieler (1888–1960)

Seminarleitung



Rinaldo Manferdini
Geschäftsführer Mental Drive GmbH, Mentaltrainer im Spitzensport, Sportlehrer ETH

Seminarort

Zürich; Sihlhof (direkt beim HB)

Informationen und Anmeldung



Andrea Hausammann
Projektmanagement
HWZ Academy
Lagerstrasse 5, 8021 Zürich
043 322 91 51
academy@fh-hwz.ch
www.hwz-academy.ch

Die HWZ Academy für Unternehmen

Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot für firmeninterne Schulungen in verschiedenen Sprachen (D/E/F) und auf Wunsch mit Zertifizierung.

www.fh-hwz.ch/inhouse

HWZ Career Model

Die laufende Entwicklung der persönlichen und fachlichen Fähigkeiten ist heute ein fester Bestandteil des Berufslebens. Die HWZ begleitet Sie auf jeder Karrierestufe mit den richtigen Aus- und Weiterbildungsprogrammen: Bachelor-Studiengänge als solide Karrieregrundlage. Diplom- und Zertifikatslehrgänge für den Erwerb von Zusatzqualifikationen in einem Fachbereich. Master-Studiengänge zur Vertiefung der beruflichen Qualifikation und persönlichen Kompetenz. Die Academy mit Intensiv-Seminaren für erfahrene Führungskräfte und Unternehmen. Alle setzen die richtigen Akzente für Ihren persönlichen, beruflichen Erfolg.



Darden School of Business

Die Darden School of Business (University of Virginia) ist eine der weltweit führenden Business Schools und seit 2008 eine Partneruniversität der HWZ.

Von dieser exklusiven Kooperation in der Schweiz profitieren Sie in folgenden

EMBA- and Master-Programmes

- Executive MBA Digital Leadership
- Executive MBA General Management
- Executive MBA Marketing
- Master of Science in Business Administration (MSc)

www.fh-hwz.ch/emba

HWZ Academy

Das HWZ-Fortbildungsangebot besteht aus kurzen, frei wähl- und kumulierbaren Seminaren. Im Vordergrund steht der maximale Transfernutzen für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Wählen Sie Ihr Angebot aus folgenden Themengebieten:

- Banking & Finance
- Consulting & Innovation
- Digital Transformation
- Kommunikation
- Management, HR & Leadership
- Marketing & Sales

www.hwz-academy.ch

Akkreditierung



SCHWEIZERISCHER AKKREDITIERUNGSRAT
CONSEIL SUISSE D'ACCREDITATION
CONSIGLIO SVIZZERO DI ACCREDITAMENTO
SWISS ACCREDITATION COUNCIL

Institutionell akkreditiert nach
HFKG 2016-2022