

## Erfolg beginnt im Kopf

### Steigern Sie mit mentaler Fitness Ihre persönlichen Ressourcen!

Sie wollten schon immer wissen

- ▶ was erfolgreiche, mental starke Menschen ausmacht?
- ▶ wie Sie auf einfache Weise Denkblockaden lösen und Verhaltensweisen ändern können?
- ▶ welche Kraft die Methode der Visualisierung birgt?
- ▶ wie leicht diese Techniken auch im Alltag anwendbar sind?

Dann ist dieses Seminar für Sie genau richtig!



Mag.ª  
Regina Swoboda

### Ihr Nutzen

In einer Zeit, in der Wandel und Veränderung immer mehr in den Fokus rücken, braucht es Techniken und Werkzeuge, um mit den neuen Herausforderungen besser umgehen zu können. Dabei stehen vor allem das innere und äußere Gleichgewicht und das Aktivieren von eigenen Ressourcen und Bewältigungsstrategien im Vordergrund.

Dieses Seminar gibt den TeilnehmerInnen Einblick, was es benötigt, um das eigene System im Ausgleich zu halten und wie eigene Ressourcen aktiviert werden können, um damit voll Kraft und mentaler Stärke ins eigene Wohlbefinden zu kommen.

Ebenso das Erlernen von einfachen mentalen Techniken zur persönlichen Stärkung und Stabilisierung im Arbeits-Alltag.

### Wichtig für

Menschen,

- die ihre innere Widerstandskraft stärken und zielgerichtete Visionen entwickeln wollen
- die ihr volles mentales Potenzial kennenlernen und nützen möchten
- die einfache mentale Techniken brauchen, um diese im Alltag gut einzusetzen
- die Denkblockaden nachhaltig lösen wollen, um in die eigene Kraft zu kommen

Der Inhalt dieses Seminars richtet sich an Menschen in Positionen mit hoher Leistungsanforderung und dem Wunsch nach Stressreduktion.

## Seminarinhalt

### Was Sie von diesem Seminar mitnehmen

- Einfache mentale Techniken, die im Alltag gut einsetzbar sind
- Das persönliche, mentale Potenzial erkennen und nützen
- Denkblockaden lösen und in die eigene Kraft kommen
- Mentale Stärke – warum Erfolg im Kopf beginnt
- Neues aus der Hirnforschung – das Potenzial der Neuroplastizität nützen
- Die Geheimwaffe der Visualisierung – was wir aus dem Leistungssport wissen
- Erkennen und Wahrnehmen der eigenen Grenzen und Begrenzungen
- Warum Scheitern ganz normal ist und wie Sie das Gehirn eines Siegers entwickeln
- Der optimale Einsatz von Glaubenssätzen – wie wir unsere Gedankenqualität steigern
- Der richtige Umgang mit Blockaden und Energieräubern
- Methoden zur nachhaltigen Veränderung von hinderlichen Gedankenmustern
- Einfache Verankerungsstrategien für den Alltag

## Methodik

Dieser Tag ist so aufgebaut, dass anhand von Theorien konkrete Vorschläge zur Umsetzung auf mentaler und körperlicher Ebene gezeigt sowie gemeinsam erlebt und geübt werden. Somit soll das Ziel, dass die TeilnehmerInnen hier konkrete Werkzeuge für ihren Alltag mitnehmen können, erreicht werden.

## Ihre Referentin

**Mag.<sup>a</sup> Regina Swoboda** ist Mental- & Resilienztrainerin Ausbildungen: Studium Marketing & Sales (Mag.FH), Dipl. Mentaltrainerin, Dipl. Burnout-Prophylaxe Trainerin, Psycho-soziale Beraterin/Dipl. Lebens & Sozialberaterin i. A. u. S., NLP Practitioner, Dipl. Fachtrainerin, Gründerin und Geschäftsführerin von [www.mentalerleben.at](http://www.mentalerleben.at)

Berufserfahrung: Trainerin, Mental-Coach & Vortragende seit 2011, Expertin im Bereich Train-the-Trainer, 10 Jahre Privatwirtschaft (Marketing/Kundenbindung) und Agenturbereich (Werbung), Leitung von Kundenworkshops & Prozessoptimierungen.

Arbeitsschwerpunkte: Training & Coaching, Mentaltraining, Resilienztraining. Seminare & Vorträge zu Mentaler Stärke und Stressmanagement, Lehrgangsführung Dipl. Mentaltrainerin, Lehrgangsführung Zert. Fachtrainerin ISO 17024

## Termine/Ort

Mittwoch, 30. Oktober 2019  
oder

Montag, 27. April 2020

jeweils

ab 8:30 Uhr Check-In mit Begrüßungskaffee

Seminar von 9:00 bis 17:00 Uhr

ÖPWZ, 1010 Wien, Rockhgasse 6

## Seminargebühr (exkl. 20 % MWSt.)

Inklusive Arbeitsunterlagen, Begrüßungskaffee, Pausenerfrischungen, Mittagessen und ÖPWZ-Zertifikat € 635,- pro Person

€ 575,- für Personen aus allen Unternehmen, die Mitglied in einem ÖPWZ-Forum sind



## Rücktritt

Bis zu zwei Wochen vor Seminarbeginn können Sie kostenlos schriftlich stornieren. Danach werden 50 % der Seminargebühr verrechnet, ab dem Seminarbeginn ist die volle Seminargebühr zu bezahlen. Selbstverständlich ist eine Vertretung der angemeldeten Person ohne Zusatzkosten möglich.

## Information

zur Organisation: Customer Service, +43 1 533 86 36-26

zum Inhalt: Christa Prassl, +43 1 533 86 36-20

[christa.prassl@opwz.com](mailto:christa.prassl@opwz.com)



# Anmeldung

[anmeldung@opwz.com](mailto:anmeldung@opwz.com) | Fax: +43 1 533 86 36-36 | [www.opwz.com](http://www.opwz.com)

ÖPWZ – Österreichisches Produktivitäts- und Wirtschaftlichkeits-Zentrum  
1010 Wien, Rockhgasse 6

## Erfolg beginnt im Kopf

30. Oktober 2019 | KF 910 176

27. April 2020 | KF 004 176

Titel | Vor- und Zuname | Funktion

Unternehmen | Branche | MitarbeiterInnenanzahl

Anschrift | Rechnungsadresse

Telefon | Fax | E-Mail

AnsprechpartnerIn im Sekretariat | E-Mail

Datum | Unterschrift