

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.

In diesem Seminar erleben Sie, wie Sie sich mit einfachen mentalen Techniken persönlich stärken können - für Ihre innere Stabilität im fordernden Arbeitsalltag.

Dafür erlernen Sie einfache mentale Techniken zur persönlichen Stärkung und Stabilisierung im Arbeitsalltag.

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 erhalten die TeilnehmerInnen konkrete Werkzeuge für ihren Arbeitsalltag.

Ihre Referentin


Mag.ª Regina Swoboda ist Mental- & Resilienztrainerin
Ausbildungen: Studium Marketing & Sales (Mag.FH),
Dipl. Mentaltrainerin, Dipl. Burnout-Prophylaxe Trainerin,
Psychosoziale Beraterin/Dipl. Lebens & Sozialberaterin i. A.
u. S., NLP Practitioner, Dipl. Fachtrainerin, Gründerin und
Geschäftsführerin von www.mentalerleben.at
Berufserfahrung: Trainerin, Mental-Coach & Vortragende
seit 2011, Expertin im Bereich Train-the-Trainer, 10 Jahre
Privatwirtschaft (Marketing/Kundenbindung) und Agentur-
bereich (Werbung), Leitung von Kundenworkshops &
Prozessoptimierungen.
Arbeitsschwerpunkte: Training & Coaching, Mentaltra-
ining, Resilienztraining. Seminare & Vorträge zu Mentaler
Stärke und Stressmanagement, Lehrgangsleitung Dipl.
Mentaltrainerin, Lehrgangsleitung Zert. Fachtrainerin
ISO 17024

Termin | Ort


26. April 2022
Seminarnummer KF204676

ab 8:30 Uhr Check-In mit Begrüßungskaffee
Seminar 9:00 – 17:00 Uhr

Begrenzte Teilnehmeranzahl

maximal 15 Personen
Wir empfehlen Ihnen eine rasche Anmeldung. 

Seminargebühr (exkl. 20 % MwSt.)

Inklusive Arbeitsunterlagen, Begrüßungskaffee,
Pausenerfrischungen und ÖPWZ-Zertifikat
€ 635,- pro Person
€ 575,- für Personen aus allen Unternehmen,
die Mitglied in einem ÖPWZ-Forum sind 

Anmeldung

E-Mail | anmeldung@opwz.com
Online | www.opwz.com
oder mit dem Anmeldeformular

Rücktritt

Bis zu zwei Wochen vor Seminarbeginn können Sie
kostenlos schriftlich stornieren. Danach werden 50 %
der Seminargebühr verrechnet, ab dem (ersten)
Seminartag ist die volle Seminargebühr zu bezahlen.
Selbstverständlich ist eine Vertretung der angemeldeten
Person ohne Zusatzkosten möglich, nachdem dies vom
ÖPWZ bestätigt wurde.

Bildungsförderung

Das ÖPWZ ist österreichweit anerkannter und zertifizierter
Bildungsträger. Das Arbeitsmarktservice (AMS) sowie eine
Reihe von Institutionen unterstützen die betriebliche und
persönliche Qualifizierung. Informieren Sie sich über
mögliche Förderungen Ihrer Aus- und Weiterbildung
auf www.opwz.com.



Information

zur Organisation: Customer Service
+43 1 533 86 36-26
zum Inhalt: Heike Penka,
+43 1 533 86 36-17
heike.penka@opwz.com

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen
Geschäftsbedingungen des ÖPWZ (www.opwz.com/agb).
Die ÖPWZ-Datenschutzerklärung finden Sie auf
www.opwz.com/datenschutz.

Ihre Anmeldung

E-Mail anmeldung@opwz.com
Fax +43 1 533 86 36-36

Seminartitel

Termin

Seminarnummer

1. TeilnehmerIn | Titel | Vor- und Zuname

Funktion

Telefon Mobil

E-Mail

2. TeilnehmerIn | Titel | Vor- und Zuname

Funktion

Telefon Mobil

E-Mail

Unternehmen

Branche

MitarbeiterInnenanzahl

Anschrift

E-Mail-Adresse für elektronischen Rechnungsversand

Telefon | Fax

E-Mail

AnsprechpartnerIn im Sekretariat

E-Mail

Datum | firmenmäßige Zeichnung

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des ÖPWZ (www.opwz.com/agb).
Die ÖPWZ-Datenschutzerklärung finden Sie auf www.opwz.com/datenschutz.