

Mit Mentaltraining zum MY BEST ME

Vom Spitzensport lernen



Beschreibung

Aus dem **Leistungssport** wissen wir, dass jeder Erfolg im Kopf und mit der **richtigen Zielsetzung** beginnt - und welche mentalen Skills es für die **erfolgreiche Umsetzung** braucht. In diesem Workshop/ Vortrag werden Ihnen erfolgreiche Mentalstrategien verschiedener Menschen aus Sport, Business und Leben vorgestellt und Sie können sie selbst ausprobieren und für die eigenen Herausforderungen anwenden.

Es sind oft **kleine Tools** und Veränderungen, die einen **großen Impact** zeigen und den entscheidenden Unterschied machen! **Die eigenen Mentalstrategien unter der Lupe**, Zeit für Reflexion und Wachstum- das bringt einem dem eigenen BEST ME schnell näher!



Inhalte

- Mentale Skills erfolgreicher Menschen kennenlernen: **What is the difference, that makes the difference?**
- Ziele richtig setzen > die richtigen Ziele setzen
- Die eigenen Emotionen und Zustände managen und im entscheidenden Moment abrufen
- Die „best version of myself“



Nutzen

- Ziele effektiv setzen
- Emotionen managen
- Sich erprobte **mentale Tools und Techniken erfolgreicher Menschen** am Weg zur eigenen „**best version**“ zunutze machen.
- Umgang mit dem „Inneren Schweinehund“
- Zugänge zur eigenen **inneren Power**



Rahmen:

Vortrag, Keynote
Standard Modul: 1-2 Tage, live oder online
Methoden: Kurze Theorieinputs, Kleingruppenarbeit, Reflexionsarbeit, kreative Zugänge, Arbeit mit dem Unbewussten, Diskussionen, laufender Praxis- und Persönlichkeitsbezug