

**Führungskräfte-Workshop**  
 „Der Weg zu mehr mentaler Stärke“



**„Der Weg zu mehr mentaler Stärke“**

Wie bleibe ich in Krisensituationen handlungsfähig?  
 Wie kann ich Überlastungen entgehen? Woher die nötige Gelassenheit nehmen?

Viele Sportler nutzen sie schon. Die mentale Stärke entscheidet darüber, ob sie ihr volles Leistungspotenzial nutzen oder ob sie unter ihren Erwartungen bleiben. Ob sie ihren Anforderungen gewachsen sind oder sie wegen Überforderung daran scheitern.

Nicht nur im Sport kommt es darauf an, im richtigen Moment fit zu sein, den Umgang mit Niederlagen oder Rückschlägen zu verkraften und Stresssituationen zu managen. Auch im Berufsleben begegnen uns Situationen, die uns stressen und uns daran hindern unseren Job mit Freude, Motivation und mehr Gelassenheit zu erledigen.

Je besser Ihre mentalen Fertigkeiten ausgebildet sind, umso leichter fällt es Ihnen den psychischen Anforderungen in Ihrem Job mit mehr Gelassenheit und Motivation zu begegnen. Um die eigenen Potenziale und die der Mitarbeiter voll auszuschöpfen zu können, erfordert es eine physisch wie psychisch gesunde Führungskraft.

**Wie auch Sie sich mental stark machen können, erfahren Sie im 4 stündigen Workshop.**

**18. Mai 2018**  
 14:00 – 18:00 Uhr

**Ort: viality e.K., Dortmund**

**Preis:** 290 Euro je TN netto für IT-Club Mitglieder, 390 Euro je TN netto für Gäste

**Partner:** Techniker Krankenkasse

**Zielgruppe:**

Geschäftsführer, Personalleiter und Führungskräfte

**Seminar/Workshop-Inhalt**

Gemeinsam ermitteln wir ihre persönlichen Stresserzeuger und finden heraus welche Kriterien für mehr Lebensqualität für sie wichtig sind. Lernen sie anhand mentaler Techniken Stress zu begegnen und mit Entspannungsübungen Stress abzubauen.

**Ergebnis/Nutzen**

Rechtzeitiges Erkennen Ihrer Stresssignale und Wahrnehmung Ihrer Grenzen.  
 Sie erhalten das Handwerkszeug, um mehr Stresskompetenz zu entwickeln. Sie erlernen unterschiedliche Mental- und Entspannungs-techniken, mit denen Sie Überforderung vermeiden können.  
 Seien sie eine gute Führungskraft für ihre Mitarbeiter und Ihr Unternehmen, ohne die eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen.

**Referent:**

**Heike Henkel**, ehemalige Hochleistungssportlerin und heute Mentaltrainerin gemeinsam mit einem Sportpsychologen bzw. Coach