

## **Mentaltraining**

### **Besser werden - Die eigene Kompetenz erhöhen**

#### **Beschreibung**

Mit mentalem Training können Sie besser werden und auch aus schwierigen Situationen Erfolgssituationen machen.

Mentaltraining ist eine Methode zur Optimierung von Verhalten und Leistung. Diese Methode ist aus dem Sport bekannt, sie befähigt den Sportler „auf den Punkt“ fit zu sein. Auch im Berufsleben sind wir oft gefordert, zum richtigen Zeitpunkt die optimale Leistung zu bringen. Durch mentales Training werden hemmende Verhaltensmuster und störende Automatismen aufgelöst.

Ziele des mentalen Trainings sind es, Erfolgsfaktoren zu verstärken, Belastung- und Störfaktoren abzubauen und so die Kompetenz zu erhöhen.

#### **Inhalt**

1. Bausteine des Mentaltrainings
  - Merkmale mentaler Stärke
  - Kognitive Umstrukturierung
  - Konditionierung, Verstärkung und Löschung
  - Persönlichkeit und das Optimum
2. Das Zusammenspiel von Kognition, Emotion, Wahrnehmung und Verhalten
  - Kognition: Du bist, was Du denkst
  - Emotion: Die kombinatorische Sprungchance
  - Wahrnehmung: Das Phänomen der Täuschungen
  - Verhalten: Das Richtige auch unter Anspannung tun
3. Kommunikation und Embodiment
  - Interne und externe Kommunikation
  - Die Rolle der Bewusstheit und Denkschleifen
  - Zielbildung und ihre Fallstricke
  - Visualisierungsmethodik
4. Die Facetten der Persönlichkeit
  - Situationsanalysen und Verhaltensmuster
  - Das Ideal-Ich und das Real-Ich
  - Individuelle Strategien, um mental stärker zu werden
5. Gesundheit und Stressverarbeitung
  - Fähigkeit und / oder Einstellung?
  - Stress-Intelligenz und mentales Training

Der Workshop ist für 3 Tage konzipiert und sollte an 2 Terminen (je 1 ½ Tage) stattfinden. Wir arbeiten auch an eigenen Beispielen, da das individuelle Mentaltraining entsprechend den persönlichen Anforderungen entwickelt wird.

Gruppengröße: maximal 8 Teilnehmer

**Anbieter: Dr. Sabine Bibow**

seit 1995 selbstständig im Bereich Organisationsentwicklung und Personalführung  
seit 1997 Lehrauftrag im Fachbereich „Psychologie“ (Universität Hamburg) zu den Themen  
Change-Management, Personalführung, Konflikt, Wahrnehmung, Motivation

**Averia Consulting KG**

Unternehmensberatung für Organisationsentwicklung und Personalführung

Neuer Wall 50, 20354 Hamburg, Tel.: 040 / 822 186 386

sabine.bibow@averia.de