

## **Mit Leichtigkeit zeigen, was man kann: Mentaltraining**

Um Herausforderungen zu bewältigen, stehen uns unsere Fähigkeiten und jahrelang angeeignetes Wissen zur Verfügung. Unsere Persönlichkeit mit all ihren Stärken und Facetten ermöglicht es, uns auf unsere Weise mit der Welt auseinander zu setzen und darin Spuren zu hinterlassen. Dazu müssen wir diese Stärken, unser Wissen und unsere Fähigkeiten im entscheidenden Moment abrufen können. Eine gute mentale Vorbereitung auf herausfordernde Situationen erleichtert den Abruf unserer Ressourcen und lässt uns gelassener und wirkungsvoller werden.

### **Inhalte**

- Geschichte und Grundlagen des Mentaltrainings
- Wirkungsmechanismen des Mentaltrainings
- Mentaltrainingsmethoden kennenlernen und ausprobieren
- Mentaltrainingsmethoden spielerisch in den Alltag einbauen

### **Ziele**

Die Teilnehmenden kennen Mentaltrainingsmethoden und können sie anwenden.

### **Zielgruppe**

alle Mitarbeitenden

### **Arbeitsweise**

Inputs, Übungen, Training, Austausch im Plenum und in Kleingruppen

### **Dauer**

3 Halbtage, das Seminar kann auch als «After-Work-Training» von 17.30-21.00 stattfinden

### **Referentin**

Sybille Wölfing Kast, Dr. phil., Arbeits- und Organisationspsychologin, Fachpsychologin für Coaching-Psychologie, FSP