

Mental.stark – emotional.ausgeglichen

Stress abbauen – den Erfolg aufbauen und stärken

Seminar
 mit maximal 12
 TeilnehmerInnen

Zielgruppe

Führungskräfte, MitarbeiterInnen aller Ebenen

Motivation

Erfolg und LebensFreude beginnen immer im Kopf. Bereits Marc Aurel war der Überzeugung: „Unser Leben ist das, was unsere Gedanken daraus machen.“ Bekannt aus Sport und Wissenschaft ist MentalTraining eine äußerst wirksame Methode, Ziele zu erreichen und den eigenen beruflichen wie privaten Erfolg zu stärken.

Ziel & Nutzen

Ziele fokussieren und erreichen, Ursachen und Wirkung erkennen, Konflikte und Probleme lösen, Umgang mit Ängsten und die verbesserte Bewältigung von Alltags- und Stress-Situationen sowie eine schrittweise Entwicklung neuer Lebensperspektiven. Das sind einige der positiven Konsequenzen von regelmäßigem und gezieltem MentalTraining. Erleben und erlernen Sie in diesem Seminar die nachhaltige positive Wirkung. Praxisnah, lebendig, wohltuend.

Inhalte

- Die **mentalen Kräfte:**
 der Einfluss unserer Gedanken und inneren Haltungen auf unser Lebensglück, die Gesundheit und den Erfolg
- Positive Bilder und Autosuggestionen als Grundlage mentaler Stärke
- Die Kraft von Zielen
- Mentale Techniken aus Spitzensport und TopManagement
- Authentischer **Umgang mit Emotionalität**
- Die Kraft von Emotionen
- EnergieVampire und was ich dagegen tun kann
- Der Körper als Spiegel der
- SeeleErforschen und Entwickeln der eigenen Ressourcen und Potenziale
- Übungen zu Energieaufbau und Stressabbau

Methode

- Mentale Techniken und Übungen
- Kinesiologischer Muskeltest zur Verdeutlichung mentaler, emotionaler und energ. Vorgänge
- Aufarbeitung konkreter Fragestellungen und Lösungssituationen der TN
- Entspannungs- und Aktivierungsmethoden (z.B. Kinesiologie, Qi Gong)
- Theoretische Impulse

Trainerin

Brigitte Schweifer-Winkler, MSc, MBA

Veranstaltungstermine

Seite 1 von 2

Die Management OASE
 Schweifer & Partner OG
 Grillparzergasse 5
 A - 2340 Mödling
 T +43 (0)2236 869988-0
 F +43 (0)2236 869988-11
 office@managementoase.at
 www.managementoase.at

FN 189952 t - HG Wr. Neustadt
 UID : ATU48561701
 Bankverbindung:
 Erste Bank, BLZ 20111
 Konto Nr. 09820515
 BIC : GIBAATWW
 IBAN: AT232011100009820515



Datum	14. bis 15.05.2020	Weitere Termine auf Anfrage
Zeiten	Do 10-18, Fr 9-16	
Buchungscode	112.2020.05.14	Inhouse-Termine auf Anfrage
Anmeldeschluss	22.04.2020	

Veranstaltungsort

Raum Mödling bei Wien, genauer Veranstaltungsort wird rechtzeitig bekanntgegeben.

Investition

€ 980,00 exkl. 20% MwSt.

Inkludiert sind Seminarunterlagen sowie die Seminarpauschale (Kaffeepausen, Mittagessen ohne Getränke). Nicht inkludiert sind alle weiteren Konsumationen sowie allfällige Nächtigungen – diese sind direkt mit dem jeweiligen Hotel zu verrechnen.

Anmelde- und Stornobedingungen

Die Anmeldung muss in jedem Fall schriftlich mittels unten stehendem Anmeldeformular erfolgen – entweder per Post, Telefax +43 (0)2236 86 99 88-11 oder Mail office@managementoase.at. Darüber hinaus können Sie sich auch gerne im **angebots.reich** unserer Website unter der jeweiligen Veranstaltung **online anmelden**.

Ihre Anmeldung wird nach Einlangen bei Verfügbarkeit eines Teilnehmerplatzes gebucht und Sie erhalten von uns unverzüglich eine Anmeldebestätigung. Bitte beachten Sie, dass Ihre Buchung erst nach Eingehen der Teilnahmekosten gesichert ist. Die Anmeldefrist der jeweiligen Veranstaltung ist gleichzeitig auch die Zahlungsfrist.

Bei Rücktritt bis zur jeweiligen Anmeldefrist fällt eine Bearbeitungsgebühr von € 20,00 an. Bei Storno nach Anmeldeschluss werden die gesamten Teilnahmekosten in Rechnung gestellt, wobei im Falle der Nennung eines Ersatzteilnehmers/einer Ersatzteilnehmerin selbstverständlich die Stornogebühr entfällt.

Bitte beachten Sie auch unsere **allgemeinen Geschäftsbedingungen** unter www.managementoase.at/AGB.

Weitere Infos unter +43 (0)2236 86 99 88-0 oder info@managementoase.at oder auch auf www.managementoase.at

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich zu nachstehender Veranstaltung an und akzeptiere obige Anmelde- und Stornobedingungen.

Veranstaltungstitel

Termin Buchungscode

Vorname Nachname Titel

Firma

Funktion

Anschrift

Tel Mobil

Fax Mail

Datum Unterschrift