

## Beschreibung

Warum gelingt dem einen alles und dem anderen nichts?  
Warum gewinnt einer den Wettkampf und der andere liegt abgeschlagen zurück?  
Warum ist einer im Beruf erfolgreich und hat auch noch Freude dabei und für den anderen ist alles beschwerlich und Schuld haben immer die anderen?

Es gibt sicher viele Antworten und Ursachen – aber eines ist sicher: Die innere Haltung und Einstellung ist der Schlüssel zum Erfolg! Mit mentaler Stärke schafft es sich wesentlich leichter!

Dieses Mentaltraining bietet Ihnen Instrumente zur Förderung von Wohlbefinden, Selbstbewertung und mentaler Stärke. Das Training hilft Ihnen, die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität zu steigern indem Sie lernen, Ihre Ressourcen optimal zu nutzen. Es bietet Ihnen die Möglichkeit, selbst das eigene Denken und Handeln positiv zu beeinflussen und die vorhandenen Möglichkeiten und Fähigkeiten zu entdecken und zu stärken um z.B. Ziele passender und konkreter zu definieren und leichter zu erreichen. In dieser Ausbildung lernen Sie, Ihre eigene mentale Stärke auszubauen und Ihr geistiges Potenzial mehr zu nutzen. Sie erfahren wie Sie „echte“ Ziele und Visionen entwickeln und die notwendige mentale und kreative Kraft zur Umsetzung aus eigenen Potenzialen generieren und wie Sie Einzelpersonen und Gruppen zu diesen Themen anleiten. Starten Sie jetzt! Wagen Sie mit diesem Training Ihren ersten Schritt in eine erfolgreichere Zukunft durch Ihre eigene mentale Stärke!

## Zielgruppe

Der Lehrgang richtet sich an Fach- und Führungskräfte, Berater, persönlich Interessierte und Absolventen der Coaching-Ausbildung.

## Inhalt

### Module zu je 2 Tagen

#### Modul I - Persönlichkeit

- Intensive Persönlichkeits- und Talentanalyse, Ressourcen nutzen
- Werte, Ziele und innere Antreiber erkennen
- Glaubenssätze und Denkmuster gestalten
- Konstruktives Denken und erste mentale Techniken einsetzen
- Gestaltungsverantwortung für das eigene Leben übernehmen

#### Modul II - Mentale Fitness

- Die eigene innere Balance halten, entspannen und auftanken
- Ausgeglichenheit und emotionale Kompetenzen stärken
- Konzentrationsfähigkeit und Denkleistung steigern
- Mentale Kraft entwickeln und nutzen
- Bedürfnisse und mentale Hindernisse erkennen und bearbeiten

#### Modul III – Zukunft gestalten

- Was wäre wenn...
- Kreativität und Problemlösungskapazität erweitern
- Neue Perspektiven / Perspektivenwechsel
- Alternativen und Trainingssequenzen „durchspielen“
- Ziele programmieren und in die Umsetzung bringen
- Die eigene optimale-Zukunft gestalten
- Weitere mentale Techniken
- Selbstcoaching-Programm für zuhause

Nr. KATCMT-202

## Termine und Standorte

<b>AUG</b> <b>31</b>	<b>31. Aug. bis 04. Sep. 2020</b> <b>Villingen-Schwenningen</b> <b>Vollzeit</b>
<b>MAI</b> <b>25</b>	25. Mai. bis 29. Mai. 2021 Villingen-Schwenningen Vollzeit
<b>SEP</b> <b>06</b>	06. Sep. bis 11. Sep. 2021 Villingen-Schwenningen Vollzeit

## Terminetails

Mo - Fr, 09:00 - 18:00 Uhr

## Investition

EUR 1.490,00  
inkl. Unterlagen und Zertifikat

## Veranstaltungsort

IHK Akademie  
Gebäude A  
Peterzeller Str. 8  
78048 Villingen-Schwenningen



## Dozenten

- Claudia Serr

## Ansprechpartnerin

**Annika Fleig**  
Tel. 07721 922-264  
Fax 07721 922-9264  
E-Mail fleig@vs.ihk.de

## Abschluss

---

- IHK-Zertifikat



07721 922-313



[akademie@vs.ihk.de](mailto:akademie@vs.ihk.de)



IHK Akademie (Gebäude A)  
Peterzellerstraße 8  
78048 Villingen-Schwenningen