Mentale Stärke – Klar denken. Stark handeln. - Vollzeit - Präsenz

Kurs-Nr. PSKAD-271

Beschreibung

Die Arbeitswelt wird komplexer, schneller und anspruchsvoller. Anforderungen verändern sich laufend, Entscheidungen müssen unter Zeitdruck getroffen werden und gleichzeitig gilt es, den Überblick zu behalten.
In diesem Tagesseminar stärken Sie Ihre mentale Leistungsfähigkeit und innere Souveränität. Sie lernen, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden, Prioritäten bewusst zu setzen und Ihre Energie gezielt einzusetzen, damit Sie auch unter Druck klar denken und wirksam handeln können.
Sie reflektieren eigene Denk- und Verhaltensmuster und erkennen, was Sie im Arbeitsalltag unterstützt oder ausbremst. Praxisnahe Übungen zu Fokus, Achtsamkeit, Entspannung und Energiemanagement helfen Ihnen, Konzentration, Motivation und innere Stärke gezielt zu fördern.
Sie nehmen konkrete, sofort anwendbare Werkzeuge mit, die Sie direkt in Ihren Berufsalltag übertragen können für mehr Klarheit, Fokus, Sicherheit und Wirksamkeit.

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte, die ihre mentale Stärke gezielt ausbauen möchten, um auch in komplexen und anspruchsvollen Situationen fokussiert, leistungsfähig und souverän zu bleiben und ihre berufliche Wirksamkeit zu steigern.

Inhalt

- Mentale Stärke und Leistungsfähigkeit im modernen Arbeitsalltag
- Energie gezielt steuern und Ressourcen nutzen
- Fokussieren, priorisieren und wirksam handeln
- Klar denken und lösungsorientiert entscheiden
- Denk- und Verhaltensmuster erkennen und verändern
- Persönliche Erfolgsmuster und Selbstwirksamkeit stärken
- Auch unter Druck souverän bleiben
- Motivation und innere Ausrichtung
- Achtsamkeit, Entspannung und Regeneration
- Modernes Selbstmanagement

Abschluss

- IHK-Bescheinigung

Veranstaltung online ansehen

https://www.ihkakademie-sbh.de/weiterbildung/details/mentale-staerke-klar-denken-stark-handeln-vollzeit-praesenz_120316

Standort und Termin

MI. 22 SEPT. 2027

22. September 2027
Villingen-Schwenningen
Vollzeit - Präsenz

Termindetails

8 Unterrichtseinheiten

09:00 - 17:00 Uhr

Investition

€ 384,-
inkl. Unterlagen

Ansprechpartnerin

Aileen Höfner

07721 922-311
07721 922-9311
hoefner@vs.ihk.de

Veranstaltungsort

IHK Akademie

Schwarzwald-Baar-Heuberg
Albert-Schweitzer-Str. 7
78052 Villingen-Schwenningen

Dozenten

- Claudia Serr

07721 922-200
akademie@vs.ihk.de
IHK Akademie
Albert-Schweitzer-Str. 7
78052 Villingen-Schwenningen

Förderungen

- ESF Förderung

Das könnte Sie interessieren

- Potenzialanalyse und strategische Karriereplanung – Berufliche Kompetenzen erkennen und gezielt weiterentwickeln - Vollzeit - Präsenz
- Persönlichkeitsentwicklung Persönlichkeit verstehen – Potenziale heben - Vollzeit - Präsenz
- Mentalcoach (m/w/d) - Neuromentale Kompetenz und Persönlichkeitsentwicklung - Vollzeit - Präsenz

Kofinanziert von der Europäischen Union

Kofinanziert vom Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg

07721 922-200

akademie@vs.ihk.de

IHK Akademie
Albert-Schweitzer-Str. 7
78052 Villingen-Schwenningen