



Seminare & Workshops

Erfolgsfaktor Kopf - Mit mentaler Stärke zum Erfolg *Mentale Stärke praktisch erfahren!*



An seine Grenzen gegangen ist Wolfgang Fasching in seinem Leben mehr als nur einmal: der dreifache Race Across America Sieger und Mount Everest Besteiger war als Sportler ein Ausnahmetalent. Sein Geheimnis? Mentale Stärke. Ein Geheimnis, das nicht nur im Sport zum Erfolg führt. Im Workshop schlägt Fasching die Brücke vom Spitzensport zum alltäglichen Leben und berichtet anhand eindrucksvoller Bilder von seinem Lebens- und auch Leidensweg. Die Teilnehmer erfahren mehr über Autosuggestion, die Macht des positiven Denkens, klare Ziele und Visionen und die Kraft der Bilder im Kopf. Im Workshop erfahren und erleben Sie anhand vieler praktischer Beispiele mentale Techniken zu den Themen Konzentration, Entspannung, Zielsetzung und dem Umgang mit Stress und Druck. Nutzen Sie Faschings Strategien, um Ihre eigenen beruflichen und privaten Ziele zu erreichen!

INHALTE

- Videosequenzen vom Race Across America
- Visionen und Ziel
- Glaube und Motivation
- Das Unterbewusstsein
- Teamwork
- Veränderung als Chance
- Hürden zum Erfolg
- Nehmen Sie sich Zeit
- Konzentrationsübungen
- Entspannungsübungen
- Persönliche Wertehierarchie
- Übung: Ziele finden!
- Lebensrollen
- Autosuggestion

DAUER

4 - 6 Stunden

ZIEL

Eine praxisorientierte Vermittlung des Themas Motivation, Visionen und Ziele mit unterhaltenden Vortragelementen. Ideal geeignet für Mitarbeiterentwicklung und Führungskräfte trainings.

METHODE

Interaktives und dialogorientiertes Seminar aufgelockert durch Videosequenzen und vielen praktischen Übungen. Ziel des Workshops ist eine praxisorientierte Vermittlung der Inhalte mit unterhaltenden Vortragelementen.

REFERENZEN

Wirtschaftskammer, Daimler, Trotec, Vita Life, Hewlett Packard, Abbott, Adidas, Wienerberger Ziegelindustrie, u. v. m.

Erfolg ist, seine Ziele zu erreichen!