



Mentale Stärke

TRAINING FÜR FACH- UND FÜHRUNGSKRÄFTE MIT DR. STEPHAN RIETMANN

akademie steinhübel

Wissenschaftlich fundiert. Praxisorientiert.
Direkt umsetzbar.



Andreas Steinhübel
Gesamtleitung der Akademie

In der Steinhübel-Akademie finden Sie psychologisches Wissen und systemisches Denken als Lösungszugang für aktuelle Organisations- und Führungsfragen. Uns ist wichtig, fundiertes Praxiswissen zu vermitteln, welches Sie direkt nutzen können. Dabei haben wir uns von normativen Modellen ebenso verabschiedet wie von einseitigen Erklärungsversuchen. Unsere Überzeugung: Wir lernen am wirksamsten am echten Leben und nicht in künstlichen Rollenspielen.

Profitieren Sie von der rund 20-jährigen Erfahrung in der Aus- und Weiterbildung von Fach- und Führungskräften

Wir freuen uns auf Sie!

Mentale Stärke (Mental Toughness) verstehen wir als einen Zustand, in dem man höchste Konzentration erreicht und seine Energie bündelt – vor allem in alltäglichen anspruchsvollen Situationen. Mentale Stärke ist daher eine der wichtigsten Voraussetzungen für gelungene Arbeitsbeziehungen, Kreativität, nachhaltige Problemlösungen und ausgeglichene Zufriedenheit.

ZIELSETZUNG DES TRAININGS

- Festigen Sie Ihre mentale Stärke, um sie als Ass im Ärmel immer bei sich zu tragen und dann zücken zu können, wenn es knifflig wird.
- Erkennen Sie Ihre Achillesfersen vorab im online Selbst-Check.
- Arbeiten Sie in kürzester Zeit an Ihrer mentalen Stärke, um sich sowie andere noch wirksamer zu führen.
- Verabschieden Sie sich von den Lücken in Ihrer Selbstwirksamkeit und lernen Sie, sich von Niederlagen nicht mehr unterkriegen zu lassen.

Dieses Training richtet sich an Fach- und Führungskräfte.



IHRE VORTEILE

- Spürbare Effekte: Erleben Sie mehr Leistungsfreude im beruflichen Kontext und einen höheren Wirkungsgrad in der Zusammenarbeit.
- Wissenschaftliche Fundierung: Profitieren Sie von neuen Erkenntnissen state-of-the-art.
- Hohe Trainings-Wirkung: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt um ein gutes Trainer-Teilnehmer Verhältnis zu garantieren.
- Integrierter Selbst-Check: Vorab wird Ihnen individuell aufgezeigt, an welchen Bereichen eine besonders schnelle Wirkung erzielt werden kann.
- Erfahrener und leidenschaftlicher Trainer: In diesen Trainingstag fließen neben den wissenschaftlichen Erkenntnissen viel Herzblut, Leidenschaft und jahrelange Trainer-Erfahrungen von Dr. Stephan Rietmann ein.

TERMIN & TEILNAHMEGEBÜHR

25.01.2019, 650,-€ (netto) inkl. Selbst-Check

AUSBILDUNGSORT

Denkbar der Steinhübel Coaching GmbH
Krahnstr. 49, 49074 Osnabrück

IHR TRAINER

Dr. Stephan Rietmann, Diplom-Psychologe, Berufung zum Professor an der Alice Salomon Hochschule Berlin (2009), Coach für Führungskräfte bei Steinhübel Coaching seit 2009, seit 18 Jahren Leiter einer psychologischen Beratungsstelle, langjährige eigene Führungserfahrung. Autor mehrerer Fachbücher, Lehrbeauftragter an der Universität Münster.



HINTERGRUND

Für wirkungsstarke Fach- und Führungskräfte geht es darum, den flexiblen und robusten Zustand in sich zu kultivieren und insbesondere dann zuverlässig hervorzurufen, wenn es besonders anspruchsvoll wird.

In einem EU geförderten wissenschaftlichen Verbundprojekt wurden acht Dimensionen identifiziert, die Mental Toughness fördern. Dr. Stephan Rietmann ist Teil dieser Forschergruppe und lädt Sie dazu ein, diese Dimensionen kennenzulernen sowie gezielt zu trainieren:

AKTIVIERE DICH SELBST

Motivation entwickeln

- 1 Zielorientierung
- 2 Willenskraft
- 3 Selbstverstärkung

KENNE DICH SELBST

Das Selbstkonzept entwickeln

- 4 Selbstwahrnehmung
- 5 Selbstintegration

OPTIMIERE DICH SELBST

Persönliche Entwicklung

- 6 Selbstentwicklung
- 7 Selbstmitgefühl
- 8 Affektregulation

Der besondere Clou dabei: Vorab machen Sie eine Standortbestimmung, die Ihnen gezielt aufzeigt, an welchen Bereichen eine besonders schnelle Wirkung erzielt werden kann. Bauen Sie Ihre mentale Stärke in kurzer Zeit stabil aus, um sich und andere noch wirksamer zu führen.



Jetzt unverbindlich Ihren Platz sichern!



IHRE ANSPRECHPARTNERIN

Inga Zumstrull

☎ +49 (0) 5 41 58 02 94 95

✉ office@steinhuebel.de



Steinhübel Coaching GmbH

www.steinhuebel.de

Krahnstraße 49

D-49074 Osnabrück