



Die Wirtschaft ist enorm gefordert

Corona Krise bewältigen - braucht besonders mentale Stärke

So wie Roger Federer in Wimbledon verlor und dank seiner mentalen Stärke die Niederlage verarbeitete, um an den nächsten Turniere wieder top zu spielen und zu gewinnen. So könnten Unternehmen bereits während der Corona Krise, Mitarbeiter und Führungskräfte für die Bewältigung der Herausforderung stärken.



Kopf in den Sand stecken - Jammern Wehklagen bringt nichts

Baselbieter Wirtschaft tickt anders wir lernen vom Sport - wie der Kopf Erfolge aufbaut

Wir stehen vor extrem, grossen Herausforderung. Es werden enorme Anstrengungen verlangt, die wir erfolgreich erfüllen müssen. Dazu braucht es nicht nur Regeln und Gesetze, sondern auch innovative Lösungen und Menschen, die eine offene Denkhaltung pflegen und sich nicht von bürokratischen Hürden oder Widerständen beeinflussen lassen. Der Mut, die Kraft Veränderungen mit einem speziellen Spirit umzusetzen, damit wir grossartige Aufgaben bewältigen können. Dabei ist die mentale Stärke ein wichtiger Faktor. Wir können nicht nur Kräfte verbrauchen, bis sich Erschöpfung oder sogar ein Burnout einstellt. Die mentale Wirkung, die Erholung und Regeneration ermöglicht, wirkt sich positiv auf die psych. und phys. Kräfte aus. Wer mental stark ist, hat bessere Voraussetzungen, erfolgreich anspruchsvolle Aufgaben zu bewältigen und grossartige Ziele zu erreichen. Mentale Stärke - ist wie Fitnessstraining für den Kopf. Somit wird die Vergangenheit - auf den Erfolg der Zukunft - eifersüchtig werden. Packen wir es an, es wird gelingen - auch wenn es gar nicht einfach wird.



S`Baselbiet isch veruggt

trainiert «mentali» Staerki wi dr Roger Federer

Digital Online Impuls - Workshop

Fit im Job - mental stark - top in Form

Themen - Schwerpunkte

- was ist mentale Stärke - wie ist Mentaltraining aufgebaut
- besserer Umgang mit Leistungs- und Erfolgsdruck
- Work Life Balance - verbrauchte Kräfte wieder auftanken
- mentales Ziel- und Erfolgstraining
- Spannungen, Stress abbauen - Burnout vermeiden - besser schlafen
- Widerstandskraft - Ruhe - Ausgeglichenheit stärken
- belastende Gedanken im Kopf loslassen, leichter abschalten
- Charisma - Überzeugungskraft stärken
- Projekte - Herausforderungen mental unterstützen

Teilnehmer Führungskräfte - Mitarbeiter - Auszubildende

Ort: bequem zu Hause mit dem Laptop - Smartphone - iPad
Wireless Anschluss empfohlen

Umfang 60 Minuten plus 30 Minuten Diskussionsplattform, Fragen

Kosten S`Baselbiet schafftts offeriert - kostenlos
Gutschein Code (Ergolz20) eingeben. Normalpreis ~~CHF 45.-~~

Kursleiter Robert Lauber Mentaltrainer SASP Fragen Tel. 078 803 90 40
Experte Schweizer Jugend forscht.

Anmeldung www.top-mental.ch/Anmeldung

Datum Workshop A Sa 18. April 09:00 - 10:30 oder
Workshop B Sa 25. April 09:00 - 10:30 oder
Workshop C Mo 27. April 19:00 - 20:30 oder
Workshop D Do 30. April 19:00 - 20:30