

# Preisliste

## Mentales Business Training

### Umfang und Rahmenbedingungen

Der empfohlene Zeitraum für dieses tiefgehende Programm, mit den sieben Erfolgsgugenden des mentalen Business Trainings, beläuft sich auf drei bis sechs Monate (je nach individuellen Wunsch) und wird auf 9 Tage (oder 18 Halbtage) gesplittet.

### Umfang des Business Mentaltrainings

- 9 Tage in 3-6 Monate
- 72 EHT Gruppentraining (2-9 Teilnehmer\*innen)
- 18 EHT Selbststudium und Praxiseinheiten
- Optional: Upgrade Ausbildung zur/m Business Mentaltrainer\*in

### Buchungsvarianten

#### GRUPPENTRAINING (Die 7 Erfolgsgugenden in 9 Modulen)

- 9 Tage Business Training in der Gruppe (2 – 4 Teilnehmer\*innen)  
€ 1.980,00 exkl. USt. / Person

#### GRUPPENTRAINING (Die 7 Erfolgsgugenden in 9 Modulen)

- 9 Tage Business Training in der Gruppe (5 – 12 Teilnehmer\*innen)  
€ 6.990,00 exkl. USt. / pauschal

#### EINZELTRAINING (Individuelles Mental-Businessstraining)

- 9 Stunden Business Coaching (3 x 3 Stunden Einzeltraining)  
€ 99,00 exkl. USt. / Stunde

#### WORKSHOP

- 3 Stunden Workshop „Mentaltraining Tricks für den beruflichen Alltag“  
(Gruppengröße 3 bis 18 Personen)  
€ 690,00 exkl. USt. / pauschal

#### OPTIONAL - UPGRADE

Optional kann nach den neun Tagen ein UPGRADE in Form eines Zertifikates zum/zur „Business Mentaltrainer\*in“ gemacht werden. Hierzu bedarf es noch 10 Praxiseinheiten, 4 verpflichtende Coachingeinheiten und einer Abschlusspräsentation.

€ 690,00 exkl. USt. / Person

# Lehrplan

## Mentales Trainingsprogramm

In diesem Trainingsprogramm, erlernst Du die sieben Erfolgs-Tugenden des mentalen Business Trainings. Sie zeigen Dir, wie Du Dein persönliches Potential bestmöglich umsetzen und für den unternehmerischen Erfolg einsetzen kannst.

In Zeiten von steigender Dynamik und stets wandelnder Gesellschaft nehmen die Anforderungen an Führungskräfte stark zu. Leistungs- und Termindruck sowie die Always On Gesellschaft und hohe Erwartungshaltungen führen zu körperlichen und mentalen Problemen, sowie Leistungseinbrüchen.

Mit diesem speziell entwickelten Motivationsprogramm bekommst Du Werkzeuge in die Hand, um in Deiner täglichen Arbeit im Fokus und Deiner Kraft zu bleiben, Deine persönlichen und unternehmerischen Ziele umzusetzen, sowie Selbstbewusstsein, Resilienz und Widerstandsfähigkeit aufzubauen.

### Das Business Mentaltraining Programm

#### Modul 1 - **Klarheit** durch persönliche Reflexion des eigenen Wirkens

- Wirkungskreis, Prinzip des goldenen Eis, Logische Ebenen, Ist-Stand Analyse und Selbstreflexion, Persönliches Glück und goldenes Lebensdreieck.

#### Modul 2 - **Besonnenheit** durch Stresskontrolle (Gentle-Management)

- Stressauslöser und Stresslöser, Wörter entstressen, Johari-Fenster, Sichtweise ändern, Sumpftechnik und Entspannung.

#### Modul 3 - **Zuverlässigkeit** durch Self-Branding und Self-Motivation

- Wertearbeit für Markenbildung, Personal-Markenbildung für Führungskräfte, Sensorische Persönlichkeitswahrnehmung, Self-Push-Talk, Power Bilder, ...

#### Modul 4 - **Fleiß** durch Zeitmanagement

- Zeitmanagement, Zeitanalyse, Eisenhower Prinzip, Bodenanker und inneres Team.

#### Modul 5 - **Entschlossenheit** durch Werte- & Zielarbeit

- Werte- und Zielarbeit, Fokussing, Ressourcenmodell, SMARTe Ziele und Sumpftechnik.

#### Modul 6 - **Flexibilität** durch Veränderungsarbeit Tapferkeit

- Ressourcen Arbeit, Strategie & Positionierung, Habitation, 5% Methode, Logische Ebenen, Sichtweisenveränderung und Aktivierungsbilder.

#### Modul 7 - **Ehrlichkeit** durch Authentizität und Kommunikation

- Macht der Wörter, SCORE-Modell, Ankertechniken, Teammotivation, Kompetenzfenster, Fragetechniken, Schaltwörter und Self-Kommunikation.

#### Modul 8 - **Integration und Umsetzung im beruflichen Alltag**

- Die erlernten Methoden und Techniken werden individuell an die Situationen der jeweiligen Teilnehmer\*innen angepasst, inkl. Umsetzungsprogramm.

#### Modul 9 - **Zusammenfassung und Abschlusspräsentationen**

- Jede/r Teilnehmer\*in präsentiert eine Abschlussarbeit mit Optimierungsvorschlägen für das Unternehmen.