Mental-Health Programm

BEWUSST ZUFRIEDEN & MOTIVIERT

Mentale Stärke und emotionale Zufriedenheit am Arbeitsplatz

Dieses umfassende **Mental-Health-Programm** ist darauf ausgerichtet, Menschen dabei zu unterstützen, ihr eigenes individuelles Potenzial zu entfalten, emotionale Zufriedenheit zu finden und sowohl für sich selbst als auch für Ihr Unternehmen das Beste zu entwickeln.

Unser Programm basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz, der die physische, mentale und emotionale Gesundheit gleichermaßen berücksichtigt. Es kombiniert bewährte Techniken des Mentaltrainings, der Selbstreflexion und des Empowerments, um eine nachhaltige und positive Veränderung im Leben unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu bewirken.

Indem wir uns auf die Stärkung der mentalen Ressourcen und die Förderung des emotionalen Wohlbefindens konzentrieren, ermöglichen wir unseren Teilnehmenden, ihr Selbstbewusstsein zu stärken und effektiv mit Herausforderungen umzugehen.

Das Mental-Health-Programm ist nicht nur für das persönliche Wohlbefinden unserer Teilnehmenden von Bedeutung, sondern es hat auch positive Auswirkungen auf Unternehmen und Organisationen. Indem wir die individuellen Stärken und Potenziale jedes Einzelnen entfalten, tragen wir dazu bei, ein motivierendes und produktives Arbeitsumfeld zu schaffen.

BUSINESS WERKSTATT LECHNER
Günter Lechner
Wirtschafts- & Kompetenztrainer,
Certified Business Trainer &
Certified Digital Consultant

+43 664 7500 7477
guenter@lechner.co.at
www.lechner.co.at

TAGES-SEMINAR

Motivations-Konfetti:
Positive Energie mit gezieltem Mentaltraining für tägliche Herausforderung in der Arbeit und im Privatleben.

Dieses Tages-Seminar ist ein inspirierender und kraftvoller Workshop, der darauf abzielt, positive Energie und Motivation für die täglichen Herausforderungen in der Arbeit und im Privatleben zu entfachen.

Durch gezieltes Mentaltraining werden die Teilnehmenden befähigt, ihre innere Stärke zu aktivieren und Hindernisse mit Leichtigkeit zu überwinden. Das Seminar bietet eine interessante Kombination aus theoretischem Wissen, praktischen Übungen, motivierenden Impulsen und interaktivem Austausch.

Das Mentaltraining hilft, sich auf das Positive zu fokussieren, emotionale Spannkraft zu entwickeln, die innere Motivationskraft freizusetzen und sein volles Potenzial zu entfalten.

Inhalte und Methoden:

- Grundlagen des Mentaltrainings
- Selbstreflexion und -motivation aus Sicht des Mentaltrainings
- Business-Mentaltechniken - Praktische Übungen und Methoden
- Stressbewältigungstechniken und Entspannungsübungen
- „Mental-Steps“, das Mentalprogramm für den Alltag

Von der Bewältigung von Stress bis hin zur Steigerung der emotionalen Zufriedenheit und persönlichen Gelassenheit – dieses Seminar bietet wertvolle Werkzeuge und Strategien, um das Beste aus sich selbst herauszuholen und ein erfülltes Leben zu führen.

2-TAGES-SEMINAR

Mental-Connections - Von Mensch zu Mensch:
Mit Hilfe von Mentaltraining erfolgreich in Meetings, Verhandlungen und Mitarbeitergesprächen

In einer stark vernetzten Arbeitswelt sind soziale und mentale Fähigkeiten von entscheidender Bedeutung. Dieses praxisorientierte 2-Tages (oder 3-Tages-Seminar, je nach Wunsch der Intensität) bietet Ihnen die Gelegenheit, Ihre strategischen und mentalen Fähigkeiten zu verbessern und gleichzeitig ihre emotionale Spannkraft im beruflichen Austausch „Von Mensch zu Mensch“ zu stärken.

In Beruf und im Sport spielt der mentale Bereich eine entscheidende Rolle, da gezielte Mentaltechniken eine effektive Handlungsfähigkeit und Flexibilität verleihen, die über Erfolg und Misserfolg entscheiden können. Hier werden mentale Fähigkeiten vermittelt, um in Meetings, Verhandlungen und Mitarbeitergesprächen zu glänzen.

Das Seminar bietet eine interessante Kombination aus fundiertem theoretischem Wissen, praxisnahen Übungen, inspirierenden Impulsen und einem interaktiven Austausch.

Inhalte und Methoden:

- Grundlagen des Mentaltrainings aus Sicht des Sports und der Arbeitswelt
- Selbstmotivation, sowie Werte- und Zielarbeit
- Mentale und Strategische Vorbereitung auf Business Meetings
- Business-Mentaltechniken - Praktische Übungen und Methoden
- Stressbewältigungstechniken und Entspannungsübungen
- „Flow-Fokus-Steps“, das Mentalprogramm für Meetings
- Erstellung und Präsentation des eigenen Mental-Empowerment-Trainings *

Durch interaktive Methoden werden die Teilnehmenden befähigt, die erlernten Mentaltechniken in realen Situationen anzuwenden, ihre Selbstreflexion zu fördern und ihre kommunikativen Fähigkeiten zu stärken.

* Zum Abschluss erstellen die Teilnehmenden, ihr eigenes individuelles Mental-Empowerment-Training. Dabei nutzen sie die erworbenen Inhalte und Techniken, um diese gezielt in ihren Alltag zu integrieren und nachhaltig von den positiven Effekten zu profitieren.

2-TAGES-SEMINAR

Mindful Women - Empowerment

Mentaltraining und emotionale Gesundheit für Frauen in der Arbeitswelt

Dieses 2-Tages (oder 3-Tages-Seminar, je nach Wunsch der Intensität) ist ein spezielles Programm, das darauf konzentriert, das Wohlbefinden von Frauen zu fördern und ihre emotionale Resilienz zu stärken. In einer anspruchsvollen Arbeitswelt stehen Frauen oft vor einzigartigen Herausforderungen. Dieses Seminar bietet eine sichere Umgebung, in der Frauen lernen können, ihre innere Stärke zu aktivieren und ihre emotionale Gesundheit zu verbessern.

Die Teilnehmerinnen erlernen Mentaltechniken, um tägliche Herausforderungen und Belastungen souverän zu meistern, sowohl im beruflichen als auch im persönlichen Kontext. Weiters werden effektive Entspannungstechniken und Zeitmanagement-Strategien vermittelt, für eine ausgewogene Balance zwischen Beruf und Privatleben.

Inhalte und Methoden:

- Grundlagen des Mentaltrainings
- Selbstfürsorge und Selbstreflexion
- Business-Mentaltechniken - Praktische Übungen und Methoden
- Stressbewältigungstechniken und Entspannungsübungen
- Umgang mit Herausforderungen und Rückschlägen
- Aufbau von Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein
- Mental-Steps - Mentalprogramm für den Alltag con Mindful-Women
- Erstellung und Präsentation des eigenen Mental-Empowerment-Trainings *

Dieses Seminar bietet eine ganzheitliche Herangehensweise und die Förderung des persönlichen Wohlbefindens. Die Teilnehmerinnen werden ermutigt und inspiriert, ihre emotionale Widerstandsfähigkeit zu stärken, Gelassenheit zu verbessern und ihr volles Potenzial auszuschöpfen.

* Abschließend entwickeln die Teilnehmerinnen ihr eigenes individuelles Mental-Empowerment-Training unter Einbindung ihrer persönlichen Erfahrungen und des erworbenen Wissens, um es effektiv in ihren Alltag zu integrieren.