

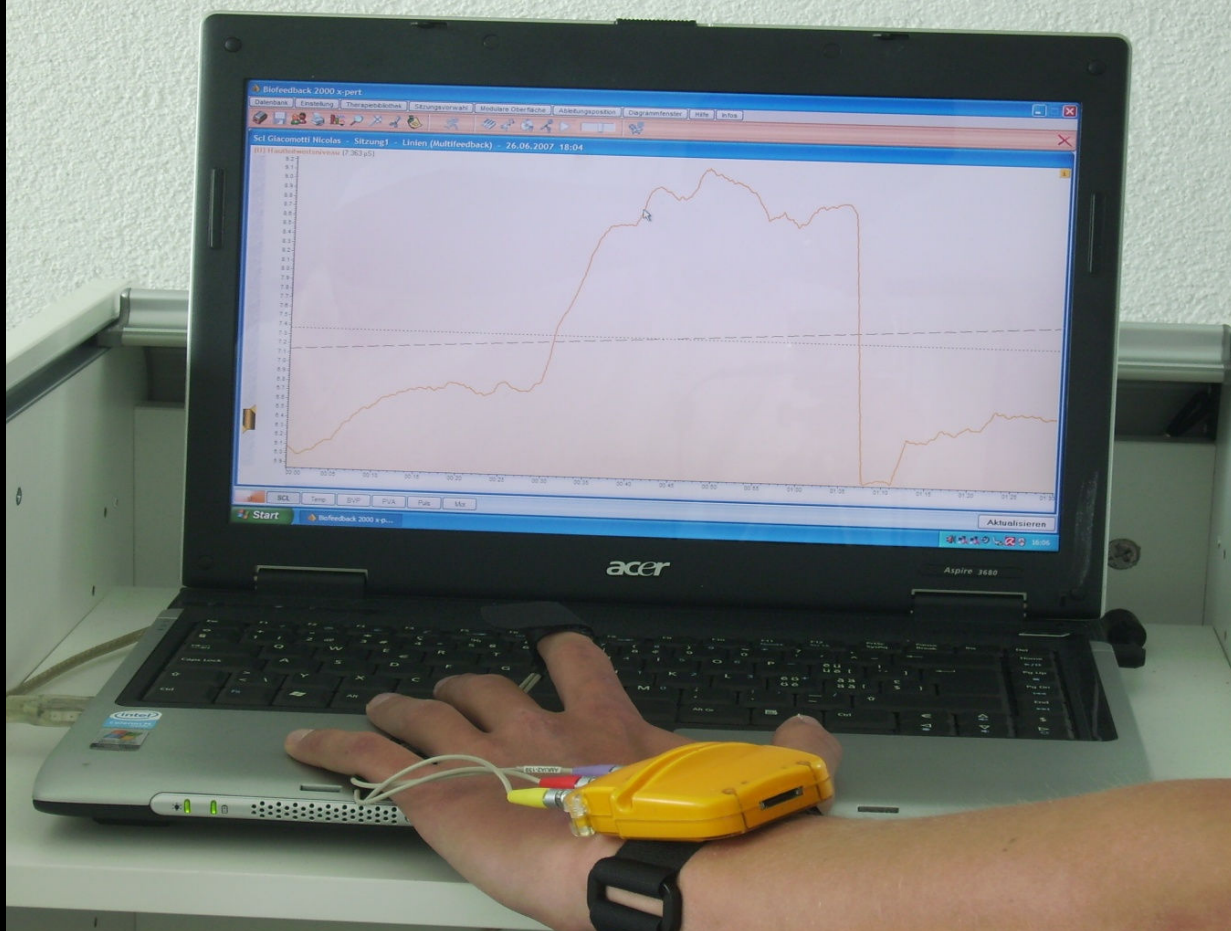


leadership

training coaching führungsausbildung

Workshop erfolgreiche Stressbewältigung

leadership und gesundheit



Test mentaler Zustand
Erfolgreiche Stressbewältigung
Mentaltrainingstechniken
Training mit Biofeedback

Ziel Workshop

Der Workshop zeigt Ihnen mit Hilfe von Biofeedback Ihren mentalen Zustand.

- Sie lernen Mentaltrainingstechniken aus dem Spitzensport kennen und anwenden
- Sie lernen mit den täglichen Stress Situationen umzugehen
- Sie schulen Ihre Konzentration
- Sie erstellen einen persönlichen Aktionsplan zur Stressbewältigung

Verbessern Sie Ihren Umgang mit Stress!



Programm Workshop



Ablauf

- Einführung
- 1. Test mentaler Zustand
- Ausbildung Stressmanagement
- Ausbildung Mentaltrainingstechniken
- Training mit Biofeedback
- 2. Test mentaler Zustand
- Zielplanung für das tägliche Leben

Das ganze Programm kann mit max. 20 Personen durchgeführt werden.

Der ganztägige Workshop dauert 8 Std.
Der intensiv Workshop dauert 4 Std.

Test mentaler Zustand

Zu Beginn und am Ende des Workshops wird Ihr Mentaler Zustand gemessen. Der Test dient der Standortbestimmung, dem Festlegen von Verbesserungsmaßnahmen und dem Erkennen von Leistungssteigerungen im mentalen Zustand.

Folgende Messungen werden durchgeführt:

- Blutdruckmessung
- Körpergewicht und BMI
- 1-minütiger Atemcheck zur Überprüfung Ihrer Herzratenvariabilität (HRV)
- Umgang mit Emotionen - Mentale Stärke
- Körper- und Gleichgewichtsgefühl
- Reaktions- und Konzentrationstest
- Motivationstest

Mentaler Leistungstest

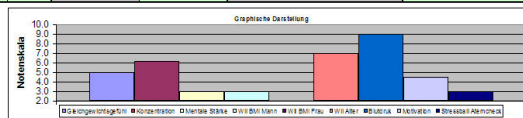
Datum: 08.10.2008



Name: Beispiel Vorname: Anton Gesamtdurchschnitt: 5.1 Test Nr.: 1

Gleichgewichtsgefühl (Schwimmtest)				Konzentration (Wiese/Teufelstein)				Mentale Stärke (Schleiss)							
W	M	F	Notiz	Anspruch	Reiz	Reaktion	Aspekte	Reaktion	Ausgangspunkt	Auswertung	Ausgangspunkt	Ergebnis			
10000	10000	10000	10000	200	200	200	14	0.72	0.450	0.450	0.450	0.450			
Notiz 10'	6	2	6	6	6	6	8	5	0.10	0.10	0.10	0.10			
Notiz A = 3				Notiz B = 3				Notiz C = 3							
Noten 0				5.0				6.2				3.0			

VW BMI		VW Alter		Blutdruck		Motivation (Fragebogen)			Stressball Atemcheck - HRV					
Resultat	Reiz	Alter	Alter	Sys	Diast	Motivationsfähigkeit	Stressball	Atemcheck	HRV	Bestwert				
1.2	1.2	55	55	121	83	5	1.51	0.49	0.49	0.49				
-0.5	-	5	5	Orange	Orange	Orange	4.5	3	3	3				
Noten 0		3		0		7			9		4.5		3	



Erfolgreiche Stressbewältigung

Sie lernen Stress frühzeitig zu erkennen und Stress nötigenfalls zu bewältigen.

- Was ist Stress?
- Lebensqualität statt Stress
- Gedankendisziplin – den Stress beginnt im Kopf
- Positive Einstellung als Grundhaltung
- Stress vermeiden, Stress loslassen
- Die Kraft der Konzentration

Sie erhalten im ganztägigen Workshop ein 30 Minuten Shortbook inkl. Hörbuch zum Selbststudium.



Mentaltrainingstechniken



Sie lernen Mentaltrainingstechniken aus dem Spitzensport kennen und anwenden.

- Selbstbekräftigung
- Visualisieren
- Progressive Muskelentspannung
- Konzentrationstechniken
- Zielplanung, Rituale, Atemtechniken
- Erreichen des Alpha Zustandes zum Visualisieren für die Selbstbekräftigung und Anker
- Gesunder Schlaf – „Power Nap“

Training mit Biofeedback

Mit den modernsten Biofeedbackgeräten Ihr Gehirn trainieren.

Biofeedback ist eine Mess- und Trainingsmethode, bei der bestimmte Körperfunktionen über ein Messgerät und einen Computer sichtbar oder hörbar gemacht werden. So können unbewusst ablaufende Körperfunktionen wie Muskelspannungen, Nervenimpulse, Herzfrequenz / Puls, Hautfeuchtigkeit, Atemtätigkeit, Hirnströme u.a. bewusst wahrgenommen werden und gezielt an Veränderungen trainiert werden.



Kombinationsmöglichkeiten

Sie haben die Möglichkeit den Workshop mit folgenden Optionen zu ergänzen:

- Golf (18-Loch Putting Course)
- Gesunde Ernährung
- Tai-Chi
- Qi Gong
- Fitnesscenter
- Poweryoga
- Wellness, Massage
- Fettfreies Kochen

Wir bieten Ihnen unsere Workshops in unseren Mentaltrainingszentren Thun BE und Root LU an.



Weiterführung nach dem Workshop



Sie haben die Möglichkeit ein Abonnement in unseren Mentaltrainingszentren zu erwerben oder mit Biofeedbackgeräten zu Hause zu trainieren. Idealerweise begleiten Sie Ihr Mentaltraining mit einem Coaching, Mentaltrainingslehrgang oder einer Führungsausbildung in den folgenden Bereichen: Selbstkenntnis, Selbstmanagement, Kommunikation, Konfliktmanagement, und Teamführung.

Folgeworkshop:

- Höchstleistung im Beruf

Preise

Workshop (8 Std.)

pro Person CHF 540.-

Intensiv Workshop (4 Std.)

pro Person CHF 270.-

inkl. 7.6 % MwSt

Der Workshop kann auf Wunsch in einer anderen Form und an einem beliebigen Standort durchgeführt werden. Verlangen Sie dafür eine Offerte.



Tempelstrasse 8b
3608 Thun
Tel 033 221 66 22
info@leadership-ag.ch



leadership
training coaching führungs-ausbildung

D4 Business Center Luzern
D4 Platz 3
6039 Root
www.leadership-ag.ch