

MINDSET FOR EXCELLENCE

Mehr **mentale Stärke.**

Mehr **Selbstvertrauen.**

Mehr **Erfolg.**

ERFOLG ENTSTEHT IM KOPF!

Ob für den Umgang mit Druck, bei Veränderung oder für die Erreichung von Zielen: Ihr Mindset bestimmt, wie Sie Herausforderungen begegnen, Entscheidungen treffen und Ihr Potenzial entwickeln.

Studien zeigen: Nicht der IQ, Unabschlüsse oder der Fleiß entscheidet über den beruflichen Erfolg, sondern die mentale Stärke, sprich das Mindset.

Wer versteht, dass sich mentale Stärke ebenso trainieren lässt wie körperliche Kraft, wird in der Arbeitswelt von morgen einen Wettbewerbsvorteil haben.

ZIEL DES WORKSHOPS

Mindset for Excellence überträgt das Vier-C-Modell zur Entwicklung mentaler Stärke, mit dem Weltmeister und Olympiasieger im Spitzensport arbeiten, auf das Anforderungsprofil der modernen Arbeitswelt und zeigt: Wer sein Denken nach diesen vier Säulen ausrichtet, legt den Grundstein für die Entwicklung mentaler Stärke, geistiger Fitness und langfristigem Erfolg.

DAS LERNEN SIE!



MINDSET UND WAHRNEHMUNG

Wie die persönliche Einstellung Wahrnehmung, Gedanken und Verhalten steuern.



NEGATIVITÄT DES DENKENS VERSTEHEN

Warum negative Gedanken, Selbstzweifel und Versagensängste normal sind und wie Sie damit umgehen.



SCHNITTSTELLE MIND/BODY

Wieso Leistung immer ganzheitlich ist, wie Gedanken und Körper zusammenwirken, und wie Sie diese Verbindung für sich nutzen.



MBSR & ACHTSAMKEIT

Warum Mindful Based Stress Reduction (MBSR) die Grundlage des mentalen Trainings darstellt und wie Sie diese Technik für sich im Alltag nutzen.



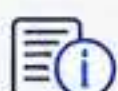
MENTALE TRAININGSTECHNIKEN

Mit welchen mentalen Techniken Sie Ihre mentale Stärke trainieren und ein Mindset for Excellence entwickeln.



MOVE-10
METHODE

MOVE 10 ist eine wissenschaftlich fundierte Methode zur nachhaltigen Umsetzung von Vorsätzen und Veränderung von Gewohnheiten.



Factsheets mit Inhalten und Ablauf auf Anfrage



KONTAKT mh@markushornig.com

