info500

UNIVERSITÄTS-SPORTINSTITUT WIEN

universität wien

INFORMATIONSBLATT FOLGE 500

MENTALES TRAINING

Workshop Erfolgsmotor - mentale Kraft

Spezialtechniken des Mentaltrainings zur Optimierung aller Lebensbereiche

Erfolg beginnt im Kopf!

Die richtige mentale Einstellung ist eine grundlegende Voraussetzung für Wohlbefinden und Erfolg in allen Lebensbereichen.

Die Anwendung mentaler Trainingsformen hat sich seit Jahrzehnten in Spitzensport und Wirtschaft als wichtiger Erfolgsfaktor etabliert. Diese Spezialtechniken des Mentaltrainings werden im Workshop erlernt.

Zielgruppe:

- Studierende
- Berufstätige
- alle, die ihre Produktivität, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität verbessern wollen

Ziele:

- Zielklarheit und Selbstmotivation
- Auflösen von Blockaden (z.B. Konzentrationsblockaden, Lernblockaden, Erfolgsblockaden)
- Stressreduktion und Burn-Out Prävention
- Lösungen finden und umsetzen
- Selbstvertrauen stärken, Lampenfieber besiegen

Schwerpunkte:

- **Verbesserung von Leistung und Produktivität**
- **Motivationstechniken**
- **Wohlbefinden in den Alltag integrieren**
- **Effiziente Zielarbeit**
- **Resilienz - innere Stärke als Schlüssel zum Erfolg**

Kursleiterin: Stela Doncheva, MA, Dipl. Mentaltrainerin

Wien, im Februar 2017