



Mentaltraining.

Kopf gewinnt

Mentales Training ist ein schillernder Begriff. Sportler wie Manager arbeiten damit, um Leistungen zu optimieren, Stress zu reduzieren, Verhaltensänderungen durchzuhalten. Die Kraft der Gedanken ist zwar vielen bekannt, die Möglichkeiten und Auswirkungen werden aber trotzdem von vielen unterschätzt. Viele Studien haben die Wirkung des mentalen Trainings nachgewiesen. Dieses Seminar vermittelt wesentliche Impulse für die persönliche und organisationale Zielerreichung.

Beschreibung

Ziele erreichen, die einen wirklich wichtig sind und Leistung zu bringen, wenn es wirklich darauf ankommt! Sportler und andere Leistungsträger, z.B. Chirurgen, Piloten oder Führungskräfte, stehen häufig unter dem Druck, in stressreichen Situationen auf den Punkt genau ihre maximale Leistung abzurufen zu müssen. Handlungen, die sie im Alltag beherrschen, müssen plötzlich in einer geänderten Belastungssituation möglichst perfekt ausgeführt werden. Vielen fällt es schwer, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, wenn die Belastung durch hohe Erwartungen oder Angst vor negativen Folgen zunimmt.

Genau hier setzt Mentales Training an. Das Trainingskonzept verfolgt das Ziel, über den Aufbau bzw. die Stärkung mentaler Selbststeuerungskompetenzen Menschen in ihrem Ziel- und Bedürfnisstreben zu unterstützen. Das Konzept will Interessierte bei der erfolgreichen Bewältigung von verschiedenen Herausforderungen unterstützen, damit diese ihre angestrebten Ziele erfolgreich realisieren können.

Mentale Stärke hat langfristig positive Folgen. Dazu gehören eine hohe Arbeitszufriedenheit, bessere Arbeitsleistung, psychische Gesundheit und ein geringeres Stresserleben.

Zusammengefasst: Was wir denken, beeinflusst stark unser Handeln – und unseren Erfolg. Ob zur Unterstützung der Selbststeuerung, zur persönlichen Leistungssteigerung, zur angestrebten Zielerreichung oder zum wirksamen Stressabbau – mentales Training ist für alle ein wirksames Erfolgsrezept. Und die beste Nachricht: Mentaltraining kann erlernt werden.

Zielgruppen (m/w/d)

- Führungskräfte, Fachleute und Mitarbeiter aus Wirtschaft, Lehre, Wissenschaft, Politik sowie Verwaltung, Verbänden und Vereinen
- Personalverantwortliche, Personalentwickler und Trainer
- Interessierte Personen, die Ihre selbstgesteckten Ziele erreichen wollen

Ziele und Nutzen

- Sie lernen praktisch und konkret, wie Sie Ziele exakt formulieren
- Sie erfahren, wie Sie Ihre vorhandenen Ressourcen aktivieren, damit Sie Ihre Ziele erreichen
- Sie erkennen Ihre Stärken und können diese bewusst einsetzen
- Sie entlarven negative Handlungen und Störungen, und können diese überwinden
- Sie lernen verschiedene Techniken zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Förderung der sozialen Kompetenz, etwa im Umgang mit anderen Personen
- Erweiterung der emotionalen Kompetenz, beispielsweise im Umgang mit eigenen und Gefühlen anderer
- Steigerung der kognitiven Fähigkeiten Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Denkvorgänge
- Stärkung der Belastbarkeit und des Wohlbefindens

Die Inhalte werden praktisch vermittelt

Seminarinhalte 2 Tage

1. Ziele erreichen, die einem wichtig sind

- Von Spitzensportlern lernen. Grundlagen und Wirksamkeit des Mentaltrainings
- Kompetenzen fördern und Leistungsfähigkeit erhalten
- Brain Train. Modelle zur besseren Zielerreichung
- Positives Selbstmanagement versus Selbstoptimierung

2. Selbstwirksamkeit und Motivation

- Gedankenkino und Glaubenssätze. Eigenen Gedanken managen
- Affirmationen. Innere Widersprüche in Stärken verwandeln
- Erhöhung des Selbstvertrauens. Übungen für mehr Zuversicht
- Selbstwirksamkeitserwartung: Optimismus, Hoffnung, Resilienz, Selbstvertrauen, Emotionsregulation
- Das Prognosetraining. Training der Selbstwirksamkeitserwartung

3. Ressourcenaktivierung

- Erkunden der eigenen Ressourcen
- Bedürfnisse, Motivation und Volition. So verbessern Sie Ihre Kompetenzen
- Rolle der Konzentration und Visualisierung
- Analoge und digitale Ansätze im Mentaltraining

Mentale Stärke entwickeln - Praktisches Training

4. Trainingsphase 1. Ziele erarbeiten

- Grundlagen der Zielarbeit
- Ziele exakt formulieren
- Zielvisualisierung
- Ziele mental verankern

5. Trainingsphase 2. Konzentration

- Grundlagen der Konzentration
- Trainingskonzept zur Konzentrationssteigerung
- Das Konzentrationssymbol

6. Trainingsphase 3. Stärken stärken

- Ressourcenaktivierung und Ressourcenaufbau
- Stärkenanalysen, Stärken-Feedback und -Feedforward
- Der Schlüssel zu den eigenen Stärken
- Mit visueller Verankerung die eigenen Ziel stärken

7. Trainingsphase 4. Die Zielintention abschirmen

- Herausforderungen erfolgreich bewältigen
- Umgang mit Hindernissen
- Wenn-dann-Pläne entwickeln
- Digitale und analoge Zielabschirmung

8. Reflexion, Anwendungsfelder und Praxistransfer

- Implementierung des Mentaltrainings in verschiedenen Organisationen
- Vorsätze in dauerhafte Handlungen umsetzen und Ziele erreichen. Der kontinuierliche Verbesserungsprozess
- Auch in schwierigen Situationen motiviert dabei bleibe
- Peak Performance im Alltag. Vom Spitzensport lernen für Spitzenleistung im Team und bei der Arbeitsorganisation

Auffrischungs- und Vertiefungsseminare „Study & Train“

Unsere Seminare sind nach dem System „Study & Train“ aufgebaut. In den Basisseminaren lernen Sie alle wichtigen Grundlagen zu einem Thema kennen. In einem ergänzenden Einzeltraining oder einem Seminar in kleinen Gruppen (2-6 Personen) können Sie die Inhalte mit individuellen Themen vor allem praktisch vertiefen, natürlich auch Online. Gerne entwickeln wir mit Ihnen ein passendes Konzept.

Ergänzende Seminar und Trainings

Bewusst atmen—gesünder Leben

Die richtige Atmung fördert die Entwicklung eigener Potenziale

Peak Performance halten. Coaching Tools für die Praxis

So entwickeln Sie Höchstleistungen bei sich selbst und bei anderen

Mehr PS auf der Bühne bei Reden und Präsentationen

Persönliches Mental- bzw. Neurotraining gegen Lampenfieber und Redeangst

Die Macht des Kopfes

Mentales und neuronales Training gegen Stress und Burnout und für persönliche und organisationale Resilienz

Die Psychologie des Gelingens

Körperliches Wohlbefinden, Bewegung, Ernährung und Regeneration



Leistungen bringen, wenn es darauf ankommt - Ziele erreichen

Mentales Training ist ein Trainingsverfahren im Rahmen des sportpsychologischen Trainings, das insbesondere zur Lern- und Leistungsoptimierung im Spitzensport eingesetzt wird. Das Mentale Training hat mittlerweile eine langjährige Tradition in der sportpsychologischen Praxis, es steht wissenschaftlich auf einer soliden theoretischen und empirischen Basis und wird auch außerhalb des Sports in vielen Anwendungsgebieten mehr und mehr eingesetzt.

In vielen Situationen des Alltags wird vom Leistungserbringer das Bestmögliche erwartet. Die Konsequenzen beim Misslingen der Handlung können gravierend sein, der Zeitpunkt ist oft von außen vorgegeben, und die Nichtwiederholbarkeit erklärt sich von selbst, wenn man sich die täglichen Anforderungen in den Berufsfeldern z. B. von Piloten, Chirurgen oder auch Künstlern vor Augen führt.

Diese wettkampfähnlichen Anforderungen des Arbeits- und Wirtschaftslebens werden von vielen Menschen als Belastung wahrgenommen. Man fühlt sich unter Druck, weil Leistungsfähigkeit und Leistungsorientierung im Alltag häufig vorausgesetzt werden. Doch welche Mechanismen stecken hinter diesem Belastungsphänomen, und wie kann Mentales Training hier unterstützend wirken.

Übung macht den Meister

Mentaltraining zielt darauf ab, Menschen jeder Alters- und Berufsgruppe geeignete mentale Strategien und Kompetenzen zu vermitteln, die sie dabei unterstützen, die selbst gesteckten Ziele zu erreichen und somit ihr persönliches Potenzial zielgerichtet und bewusst zu aktivieren.

Mit Hilfe verschiedener mentaler Übungen stellt man sich im Geiste vor, wie man in bestimmten Situationen denken, fühlen und sich verhalten will.

Mentale Stärke baut auf positiven Gedanken, einer optimistischen Denkweise, einem effektiven Emotionsmanagement und einer bewusst gewählten Einstellung auf. Wichtige Hilfsmittel für den Aufbau und die Steigerung mentaler Stärke sind Visualisierungen, das Etablieren innerer Ruhe, das bewusste Arbeiten an der eigenen Haltung, wirkungsvolle Achtsamkeitstechniken sowie Konzentrationsübungen.

Durch ein klar strukturiertes Übungskonzept lernen Sie, Herausforderungen ressourcenorientiert zu meistern, und Ziele konsequent umzusetzen. Durch regelmäßiges Training verankern sich diese mentalen Bilder im Unterbewusstsein und zeigen sich dann automatisch in den notwendigen Situationen.

Ergänzungen

Methoden

- Methodenmix aus theoretischer Einführung, praktischen Übungen, handwerklichen Tipps und Feedback
- Interaktive Einzel- und Gruppenarbeit
- Praktische Plan- und Rollenspiele mit Erfahrungsaustausch, Analyse, Diskussion und Feedback
- Transferhilfen für die Praxis

Das Seminar lebt von der Bereitschaft der Teilnehmer, sich selbst einzubringen und verschiedene Techniken auszuprobieren.

Was unsere Seminare und Trainings auszeichnet

- Wissenschaft trifft auf über 30 Jahre Erfahrungen
- Konkrete Praxis ist unsere Stärke
- Übungen unterstützen den Transfer in die Praxis
- Die Seminare sind intensive Arbeitstreffen und finden in kleinen Arbeitsgruppen mit max. 12 Teilnehmer statt.

Termine

Die aktuellen Termine finden Sie auf unserer Internetseite

Rabatte

Wenn Sie sich gleichzeitig für mindestens 2 Seminare anmelden, oder wenn sich mindestens 2 Personen gleichzeitig anmelden erhalten Sie pro Seminar bzw. Person 5% Rabatt.

Keinen passenden Termin gefunden - Seminare auf Anfrage

Bestellen Sie unseren Newsletter über die Internetseite. Vermerken Sie im Feld Nachricht, dass Sie sich speziell für dieses Seminar interessieren. Oft ergeben sich auf Anfrage weitere Seminare. Sie werden dann gezielt zu diesen Seminaren eingeladen.

Sie haben einen Wunschtermin für ein Seminar. Bei mindestens zwei Anmeldungen können Sie mit uns einen zusätzlichen Termin vereinbaren. Wir schreiben dieses Seminar ergänzend an unsere Kunden aus.

Einzeltraining, Seminar in kleinen Gruppen oder Inhouse-Seminare

Nutzen Sie die Möglichkeit, auf Sie zugeschnitten Seminarinhalte in einem Einzeltraining oder in einer Kleingruppe (2-6 Personen) oder als Inhouse-Seminar zu vertiefen. Unser modulares Konzept ermöglicht eine individuelle Auswahl der Themen. Gerne entwickeln wir mit Ihnen ein passendes Angebot.

Angebote für Organisationen

Organisationen bieten wir die Möglichkeit, dass sich die Mitarbeiter für einzelne Seminare bei uns direkt anmelden können. Das vereinfacht die Anmeldungen und bringt auch Vorteile für die Organisationen. Nähere Informationen senden wir Ihnen gerne zu. Senden Sie uns einfach eine kurze Email.

Über uns

Odem in Stuttgart bietet Ihnen seit 1994 kompetente Seminare und Einzeltrainings zu den Themen „Stimmbildung und Körpersprache“, „Rhetorik und Kommunikation“, „Konfliktmanagement und Mediation“ sowie „Coaching und Karriere“. Wenn Sie wirkungsvoller kommunizieren möchten, sind Sie bei uns genau richtig.

Schwerpunkt Kommunikation

Organisationstheoretisch betrachtet, bedingt Kommunikation ein Unternehmen. So betrachtet sind Organisationen offene, soziale Systeme, deren Mitglieder in einer funktionalen, zweckorientierten Ordnung regelbasiert interagieren und sich in einem ständigen Austausch mit der Organisationsumwelt befinden.

Gesprächs- und Kooperationsfähigkeiten, Rede- und Präsentationskompetenz, Teamfähigkeit, Einfühlungsvermögen – die Liste der Anforderungen an Mitarbeiter ist lang. Die Erwartungen an die Kompetenzen haben sich deutlich verändert. Oft tritt das notwendige Fachwissen in den Hintergrund, wenn es um Anforderungsprofile geht.

Eine belastbare Gesprächskultur rechnet sich betriebswirtschaftlich für jedes Unternehmen, denn Organisationen brauchen kommunikative Koordinations- und Entscheidungsfindungsmechanismen.

Notwendig dazu ist eine interne Kommunikation, die das regelgerechte Verhalten der Mitarbeitenden unterstützt, indem sie bezugsgruppenspezifisch die Relevanz dieser Regeln kommuniziert.

Durch die Konzentration auf den Personalentwicklungsaspekt wird die Qualifikation der Mitarbeiter langfristig steigen. Werden Mitarbeiter in Besprechungen gehört, erhöht sich die Mitarbeiterzufriedenheit. Weitere Potenziale werden sichtbar. Somit eignet sich das Kommunikationsmanagement auch zur Entwicklung von Führungs- und Spezialistennachwuchs. Zudem kann die Produktivität durch entsprechende Zielorientierung und Prozessoptimierung gesteigert werden.

Nutzen für Ihre Organisation

- Steigerung der Arbeitsergebnisse und -qualität durch bessere Zusammenarbeit
- Steigerung der Qualifikation der Mitarbeiter
- Steigende Mitarbeiterzufriedenheit
- Steigerung der Führungskultur
- Entdeckung von Innovationspotenzial
- Aufdeckung organisatorischer und personeller Defizite



Regina Toth

- Atem-, Stimm- und Sprechtrainerin
- Logopädin in eigener Praxis
- Dozentin an der SRH-Fachschule für Logopädie in Stuttgart
- Vorsitzende des Gesamtbetriebsrat der SRH-Fachschulen
- Lehrbeauftragte für den Bereich Vortrags- und Präsentationstechniken sowie Moderation
- Zertifizierte AAP® Trainerin nach Coblenzer/Muhar
- Systemischer Coach
- Mentaltrainerin B-Lizenz

Johann Scheidner

- Atem-, Stimm-, Sprech- und Rhetoriktrainer
- Körpertherapeut, Certified Rolfer®
- Personal Trainer, Schwerpunkte Kraft- und Cardiofitness
- Mental- und Neurotrainer

Demografieberater - Führungskräfte-Training - Systemischer Coach - Mediator - Redenschreiber

Schwerpunktthemen sind

- Führung und Kommunikation
- Konfliktmanagement und Mediation, Schwerpunkt Organisations- und Wirtschaftsmediation
- Veränderungs-, Change-, Projekt- und Prozessmanagement
- Betriebliches Gesundheitsmanagement, Schwerpunkte „Psychoziale Gesundheit“ sowie „Persönliche und organisationale Resilienz“.

Als langjähriger Vertriebstrainer und Vertriebsdirektor hat er Erfahrungen in der Leitung von Management-Trainings und Coachings

Mitglied in folgenden Verbänden:

- Verband der Redenschreiber deutscher Sprache (VRdS)
- Steinbeis-Mediationsforum für Wirtschaftsmediation e.V.