



## Raus aus der Gedankenfalle – wie Sie Ihre eigenen Blockaden auflösen

Zielgruppe	Alle, die sich und ihr bisheriges Verhalten reflektieren und sich persönlich weiter entwickeln möchten
Beschreibung	Beruflich wie privat wird es immer schwieriger, die vorgegebenen bzw. sich selbst gesteckten Ziele bzw. Wünsche zu erreichen. Bisher erfolgreiche Strategien zum Erreichen dessen, was man sich vorgenommen hat, funktionieren nur noch bedingt. Das Seminar bietet eine neue Sichtweise auf die Vorbereitung und das Herangehen an die Zielerreichung und eine andere Art des Denkens und Beurteilens. Es basiert auf den im Spitzensport schon sehr lange erfolgreich praktizierten Methoden des Mentalen Trainings.
Seminarziel	Die Teilnehmer reflektieren ihre bisherigen Verhaltensweisen und Denkansätze bezüglich ihrer Zielerreichung. Sie erhalten neue Impulse, durch die sie ihre Ziele leichter erreichen.
Seminarinhalte	<ul style="list-style-type: none"><li>• Was bedeutet mentales Training?</li><li>• Reflexion der bisherigen Gewohnheiten und Verhaltensweisen</li><li>• Erfolg beginnt im Kopf – Alternativen zu den bisherigen eigenen Sichtweisen</li><li>• Selbst gesteckte Grenzen erkennen und erweitern</li><li>• Die richtige Zielformulierung</li><li>• Stolpersteine auf dem Weg zur Zielerreichung erkennen und auflösen</li><li>• Persönlicher Aktionsplan zur Umsetzung in der Praxis</li></ul>
Termine	Montag, 09. Oktober 2023
Semindauer	08:30 Uhr bis 16:30 Uhr
Preis	220,00 €
Teilnehmerzahl	max. 12
Trainer	Olaf Tendra – Inhaber <b>Tendra Training</b> Coburg
Hinweise	Dieses Seminar findet in Zusammenarbeit mit der IHK zu Coburg statt Seminarort: IHK zu Coburg