

MIND: MENTALE STÄRKE & RESILIENZ IN KRISEN

1.540,00 € **inkl. 19% MwSt.**

Mit diesem Team- und Führungskräfte-Training fördern Sie gezielt Ihre mentale Stärke, finden zu mehr innerer Gelassenheit und vergrößern damit Ihr Potential.

Ort: Hamburg

Kategorien: Offene Trainings

AUF EINEN BLICK

Cool bleiben – auch in extremen Belastungssituationen

Bestandteile:	• Stressfaktoren, Belastungen, mentale Kapazitäten • Resilienztheorie & mentale Stärke • Systemische Resilienz: Vorteile für die Organisation • Leistungsgrenzen, Fatigue und Stress • Stresssignale erkennen, Achtsamkeitsübungen • Negativ-Zustände umformen & mentale Ressourcen aktivieren • Selbstregulation & Netzwerkbooster, mentale Resilienz-Anker nutzen • Systemische & persönliche Resilienzfaktoren • praxisnahe Tools zum Erhalt und zur Steigerung mentale Leistung auch in kritischen Momenten
Methoden:	Vortrag, Stresstest, Stress-Exposure, Body- & Mind-Übungen, Team- und Selbsterfahrungsübungen, Belastungs-Übungen, Autosuggestions-Elememente
Dauer:	2 Tage
Teilnehmerzahl:	10 bis 20
Veranstaltungsort:	Hamburg. Den genauen Veranstaltungsort übermitteln wir Ihnen 14 Tage vor Trainingsbeginn.
Zertifikat:	Teilnahmebescheinigung
Zielgruppe:	Teams und Führungskräfte aus allen sicherheitskritischen Branchen und Arbeitsbereichen, aus der Schiff- und Luftfahrt, dem Gesundheitswesen, Polizei, Feuerwehr, Energiesektor.

BESCHREIBUNG

Sie sind Führungskraft mit direkter operativer Verantwortung? Sind Kapitän, Chefarzt, Pilot, Leitstellen- oder Zugführer, stehen an der Front und müssen in kürzester Zeit Entscheidungen treffen mit hoher Tragweite, von deren Wirkungskraft die Sicherheit für Menschen, Ausrüstung oder Umwelt abhängen? Ob Sie es sich eingestehen können oder nicht: dann sind Sie einer hohen mentalen Belastung ausgesetzt.

Um trotzdem stabil und leistungsstark, dauerhaft achtsam für sich, das System wie für Teamkollegen zu sein und so in entscheidenden Momenten, gar risikoreichen Situationen alle Ressourcen abrufen zu können, helfen Methoden zur Stärkung der Resilienz. Denn diese ist trainierbar! Mit unserem Personal Power Programm fördern Sie gezielt Ihre mentale Stärke, finden zu mehr innerer Gelassenheit und vergrößern damit Ihr Potential. Sie erlernen Techniken aus dem NLP und dem Mentaltraining, die auch Profisportler nutzen, um sich im entscheidenden Moment zu fokussieren und so ihre Ressourcen voll auszuschöpfen.

Achtung! Dieses Training beinhaltet auch körperlich beanspruchende Elemente und erfordert eine gewisse physische Grundfitness.

Ziele

Nach diesem Training stehen dem Teilnehmer Methoden zu folgenden Bereichen zur Verfügung:

- Selbstbeobachtung & Emotionssteuerung
- Bewusstsein für die Grenzen der eigenen Verarbeitungskapazität
- Bewusste Lenkung von situativer Aufmerksamkeit
- Tools zur Reduktion kurzfristiger Überbelastungen
- Bewusstsein für gefährliche Verhaltenstendenzen in Notsituationen und Werkzeuge zur deren Vermeidung
- Verständnis für die Wichtigkeit des Human Factors in der täglichen Operation
- Praxisorientierte Anwendung von Tools zur Entscheidungsfindung
- Mehr Coolness und Souveränität in Notsituationen wie im Alltag

TERMINE

Datum	18.10.27 – 19.10.27 | Anmeldeschluss: 17.09.2027