RESTART – MENTALBOOSTER FÜR DEN NEUSTART

1.660,00 € **inkl. 19% MwSt.**

Speziell für Pilot:innen. Lernen Sie Techniken zur Stärkung der Resilienz und Selbstzuversicht, um nach der Zwangspause wieder souverän und selbstsicher durchzustarten.

Ort: Online-Gruppencoaching

Kategorien: Offene Trainings

AUF EINEN BLICK

Neu loslegen nach der Krise

Bestandteile:	• Resilienztheorie und mentale Stärke • Selbstregulation: mentale Resilienz-Anker nutzen • persönliche Resilienzfaktoren • Selbstzweifel minimieren und Selbstwirksamkeitsüberzeugung aufbauen • Stresssignale erkennen, Achtsamkeitsübungen • Negativ-Zustände umformen & mentale Ressourcen aktivieren • Techniken aus dem NLP und dem Mentaltraining, die auch Profisportler nutzen, um sich im entscheidenden Moment zu fokussieren • praxisnahe Tools zum Erhalt und zur Steigerung mentaler Leistung auch in kritischen Momenten • einstündiges persönliches Individualcoaching
Methoden:	Vortrag, Stressoren-Eigenanalyse, Gruppengespräch, Body & Mind-Übungen, Plenumsdiskussion, Autosuggestions-Elemente
Dauer:	2 Tage
Teilnehmerzahl:	5 bis 10
Veranstaltungsort:	Online-Coaching über ZOOM. Sie erhalten Ihren Zugangslink 14 Tage vor Trainingsbeginn.
Zertifikat:	Teilnahmebescheinigung
Zielgruppe:	Pilot:innen

BESCHREIBUNG

„Wegen der Pandemie sind Piloten oft Monate ohne Einsatz. Zurück an Bord sind sie aus der Übung“, schreibt der Spiegel am 19.02.2021. Das bestätigen auch Statistiken über vermehrte Zwischenfälle. Dies liegt unter anderem daran, dass in dieser Zeit zwar Simulationstrainings zum Erhalt der Lizenz absolviert wurden, nontechnical Skills in der Isolation aber trotzdem verkümmerten. Deswegen fühlen sich viele Piloten aktuell stark verunsichert nach der langen Zwangspause. Abgesehen von der fehlenden Flugpraxis liegen die Ursachen hierfür im mentalen Bereich: Das vorhandene technische Wissen, die über Jahre hinweg trainierten und größtenteils automatisierten Prozesse sind leicht reaktivierbar. Das, was aber eigentlich abhanden kam, ist die Selbstverständlichkeit in der Nutzung dieser Skills, die Routine, das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten als Pilot – die Nontech-Ressourcen.

Mit unserem Format „Mental ReStart“ reaktivieren Sie diese Ressourcen. In dem zweitägigen Training machen Sie sich Ihre Fähigkeiten bewusst, lernen Tools zur Stärkung mentaler Kräfte kennen und erhöhen so wieder Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Zutrauen in sich selbst.

Mentale Ressourcen-Aktivierung funktioniert nicht mit der Gießkanne. Das Format ist deshalb speziell zugeschnitten auf die individuellen Bedarfe des Einzelnen, beinhaltet u.a. eine Eigenanalyse individueller Stressoren und Energiefresser, bietet mehrere leicht anwendbarer Übungen zur Erhöhung der Resilienz und eigenen Selbstwirksamkeitsüberzeugung sowie eine persönliche Bestandsaufnahme und Anleitung in einem einstündigen, persönlichen Coaching. Mit diesem Personal Power Programm fördern Sie gezielt Ihre mentale Stärke, finden wieder zu mehr innerer Gelassenheit und können so Ihre Ressourcen wieder voll auszuschöpfen.

Am zweiten Tag erhält jeder Teilnehmer neben den Gruppenphasen ein persönliches Individualcoaching von einer Stunde mit einem psychologisch versierten, systemischen Coach.

Ziele

Folgende nontechnical Skills werden in dem Training vermittelt:

- Reflexion der persönlichen Fähigkeiten
- Methoden zur Selbstbeobachtung und Emotionssteuerung
- Aktivierung von Ressourcen für mentales Gleichgewicht
- Reaktivierung von Zuversicht und eigenem Zutrauen
- Verantwortung tragen (wiederaufnehmen)
- Tools zur Reduktion kurzfristiger Überbelastungen
- Souveränität im Alltag und in Notsituationen
- Meine individuellen Ressourcen: Der Mentalbooster

TERMINE

Datum