

Führen ist Kopfsache

STRASSER & STRASSER
UNTERNEHMENSBERATUNG AG

Praktische Tipps helfen Ihnen,
mit Ihren eigenen Ressourcen und
Ihrer Gesundheit sowie der Ihrer
Mitarbeiter verantwortungsvoll
umzugehen.

Der Workshop für erfolgreiche Führung

Unsere Leistungen

Mentales Selbst-Doping

Lernen auch Sie, sich besser zu führen oder mobilisieren Sie Ihre Führungsmannschaft. Setzen Sie Impulse für eine erfolgreiche Führung – gerade in Zeiten, in denen die Belastung und der Druck auf die Führungskräfte enorm zunimmt.

Wir verfügen über die Fähigkeit, unser Gehirn zu programmieren, um entweder Kraft zu gewinnen oder zu verlieren. Wesentliche Voraussetzung dafür ist, uns als biologische Wesen zu erkennen und Kernbedürfnisse der Biologie zu erfüllen. Unter Kernbedürfnissen versteht man z.B. den Wechsel von Anspannung und Entspannung, denn unser Nervensystem ist trainierbar wie ein Muskel. Das Training von kraftvollen mentalen Zuständen erhöht die Abrufbarkeit dieser Stärken – auch in Krisen.

Grundsätzlicher Gedanke des Trainings ist, das Denken, Fühlen und Handeln in Bewegung zu bringen. Körperliche Bewegung und Beweglichkeit ist die Grundlage dazu und ermöglicht die Steigerung von geistigem Freiraum, die Eröffnung von Gestaltungsräumen, die Ziel- und Handlungsorientierung und damit verbunden die Steigerung von Effizienz und Freude.

Ihr Nutzen

In unserem Workshop reflektieren Sie, wie Sie sich Kraft und Energie für anstehende Herausforderungen holen können. Erkenntnisse aus der Hirnforschung sowie Erfahrungen aus dem Bereich des Leistungssports geben den Teilnehmern Impulse für ihren eigenen Führungsalltag.

- Sie erkennen neurobiologische Zusammenhänge.
- Sie lernen Werkzeuge zum mentalen „Selbst-Doping“ kennen.
- Sie nutzen die Kraft von positiven Bildern und lernen damit zu arbeiten.
- Sie steigern Ihre Fähigkeit, schwierige Situationen als Führungskraft zu bewältigen.
- Sie können sich schneller nach Belastungen regenerieren.
- Sie entwickeln eine entspanntere Haltung zu Belastungen im Führungsalltag.

Ablauf des Workshops

Zur Sicherung des Transfers erarbeiten die Teilnehmer Maßnahmen, um die neu gewonnenen Erkenntnisse in ihre Führungsarbeit zu integrieren.

Grundfragen, die im Training behandelt werden

- Wie schaffen es Top Sportler, sich „im Kopf“ noch stärker zu machen?
- Wie kann ich mich als Führungskraft ebenso wie ein Top Sportler mental stärken und meine biologischen Komponenten (inkl. meines Gehirns) noch bewusster leistungsfähig halten?
- Wie kann ich mich nach schwierigen Führungssituationen schnell wieder regenerieren?

Inhalte

Vermittlung von neurobiologischem Wissen:

- Wie funktioniert unser Gehirn?
- Die Wirkung der eigenen Suggestion („innere Bilder“).
- Methoden und Techniken aus dem Führungsbereich Bergführung.
- Werkzeuge und Techniken zur Steigerung von Spaß und Leistungsfähigkeit, schnell wirkende Techniken zur Stressreduzierung und Selbststeuerung nach krisenhaften Ereignissen oder schwierigen Gesprächen (Beispiele aus dem psychologischen Sportcoaching am Beispiel einer Handballmannschaft).

Methoden

- Wissensvermittlung
- Körperliche und mentale Übungen zur positiven Selbsterfahrung
- Aufbau strukturierter positiver Selbstsuggestionen