



Ja, ich will effizienter arbeiten und mehr Zeit haben!

Steigern Sie Ihre persönliche Produktivität um bis zu 50%!

Tagesseminar „Motivationstraining“

Vorwort:

Sei ehrlich!

Bist du zufrieden mit deinem Leben?

Oder fühlst du intuitiv, dass eine Veränderung ansteht? Dann ist die Zeit reif!

Wachsende Anforderungen im Beruf, Zeit- und Leistungsdruck, addiert mit privaten Problemen, führen nachweislich zu **Stress, Lustlosigkeit** und am Ende zu **Krankheit!** Es kommt zu Burnout, Stress und Erschöpfung!

Jeder 7. Krankheitstag von Mitarbeitern geht mittlerweile auf **psychische Erkrankungen** zurück.

Deshalb setzen sich immer mehr **Unternehmen** mit der **psychosozialen Gesundheit ihrer Mitarbeiter** auseinander. Sie greifen im Rahmen der **Gesundheitsförderung** auf Hilfe von **Stress- und Mentalcoach** zurück, um **so Leistungsabfall oder Arbeitsausfall entgegenzuwirken**.

Wir bieten Ihnen entsprechende **Motivationskurse, für Ihre Mitarbeiter / Ihr Unternehmen an!**

Unsere erfahrenen und gut ausgebildeten Motivationstrainer verfügen über ein umfassendes Know-how im Bereich des Motivationsmanagements.

Im Detail heißt das, Optimierung ihrer Führungskräfte durch Motivationstraining. **Forschungsergebnisse zeigen: Wenn wir motiviert arbeiten, zeigen wir höhere Arbeitsleistungen, sind innovativer, fehlen seltener am Arbeitsplatz, machen weniger Fehler und bleiben häufiger im Unternehmen. Das heißt: Sind Menschen im Job motiviert, erhöhen sie die Wertschöpfung, Ihre persönliche als auch die Ihres Unternehmens!** Motivation beginnt im Kopf.

In Vorstellungsübungen visualisiert der Ausübende vor seinem inneren Auge, wie er in einer bestimmten Situation denken, fühlen und handeln will. Dadurch soll man weniger abgelenkt werden, Misserfolge besser verkraften und sich langfristig motivieren können. Anregungen und Denkanstößen zur aktiven und bewussten Lebensführung, individuell angepasst, **bieten wir unseren Kunden neue Sichtweisen und Lösungsstrategien**. So **sorgen wir** für eine bessere Work-Life Balance ihrer Mitarbeiter und **für weniger Krankenstand in ihrem Unternehmen!**



Ziel des Seminars:

Ziel ist durch das Mentale Training eine Methode zu mentalen Entspannung in jeder Lebenssituation zu entwickeln. Damit vermindert sich nicht nur der Stress, des Betroffenen, er lernt auch seine Ziele zu formulieren und zu erreichen. Ein Verfahren, welches im Leistungssport, seit Jahrzehnten erfolgreich angewendet wird! schützen.

Das Seminar richtet sich an:

an Menschen und Unternehmen, denen die psychosoziale Gesundheit ihrer Mitarbeiter wichtig ist und die sich bzw. ihren Beschäftigten ein „Handwerkszeug“ für das Erreichen ihrer Ziele, sowie zur Verbesserung ihrer Effektivität und Leistung, an die Hand geben wollen.

In Vorstellungsübungen visualisiert der Ausübende vor seinem inneren Auge, wie er in einer bestimmten Situation denken, fühlen und handeln will. Dadurch wird man weniger abgelenkt. Misserfolge werden besser verkraftet und man lernt sich langfristig zu motivieren.

Folgende Inhalte werden im Seminar vermittelt und durch praktische Übungen und Aufgaben ergänzt:

- Definition Stress
- Arten von Stress
- Entstehung von Stress
- Probleme durch Stress
- Erkennen von Stress (an sich selbst und bei Mitarbeitern)
- Führen der eigenen Person
- Methoden zur Stressbewältigung

Dieses Seminar ist in deutscher und englischer Sprache und als Webinar möglich!

Es kann speziell zugeschnitten auf die maritime Berufswelt, wie auch ganz allgemein abgestimmt werden.

Damit eignet sich das Seminar auch für Teilnehmer/Unternehmen, welche keinen Bezug zur maritimen Berufswelt haben!