

# SEMINAR C400

## C400: Mentale Gesundheit: Gleichzeitig produktiv und ausgeglichen

### Zielgruppe:

Fach- und Führungskräfte aller Ebenen in Unternehmen, die ihre Leistungsfähigkeit durch mentale Stärke und verbesserte Selbstführung selbstständig steuern und ausbauen möchten.

### Schulungsziele:

- Die eigene Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmtheit erhöhen.
- Entwicklung eines verbesserten Umgangs mit Stress und Aufbau mentaler Stresskompetenz.
- Die eigenen Stressoren analysieren und mit wirksamen Strategien entgegenwirken.
- Optimierung des eigenen Energiemanagements.
- Die persönliche Leistungsfähigkeit bewusster steuern und abrufen.
- Aufbau von Resilienz.

### Seminarinhalt:

- Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmtheit
  - Erhöhung des Selbstvertrauens
  - Managen der eigenen Gedanken
  - Die eigenen Stärken stärken
- Stressige Phasen besser meistern können
  - Was ist Stress?
  - Formen und Symptome von Stress
  - Stressreduktionstechniken in den Alltag integrieren
  - Die eigene Stresskurve zeichnen und Bewältigungsstrategien definieren
- Mit dem eigenen Energiemanagement zu mehr Ausgeglichenheit
  - Was raubt mir Energie? Wo bekomme ich meine Energie?
  - Dein Energiemanagement in den Bereichen des Körpers, des Verstands, des Geistes und der Emotion kennenlernen
- Mit Rückschlägen besser umgehen können
  - Was ist Resilienz?
  - Wie werde ich resilienter?

# SEMINAR C400

## C400: Mentale Gesundheit: Gleichzeitig produktiv und ausgeglichen

### Methodik:

- Interaktive Übungen, Gruppenarbeiten und Diskussionen
- Immer ergänzt um eigene Beispiele und zusätzliche Geschichten
- Fallbeispiele und Praxisbeispiele zur Veranschaulichung der Inhalte
- Rollenspiele
- Reflexionsphasen und Feedbackrunden

### Transfer-Coaching

Buchen Sie optional im Anschluss der Schulung 2 Stunden individuelles Coaching, um das neue Wissen wirklich **nachhaltig** zu verinnerlichen!

**Seminarnummer: C400**

**Dauer:**  
2 Tage

**Ort:**  
Inhouse oder online

**Vorteile:**

- ✓ exklusiv für Ihr Team
- ✓ bedarfsorientierte Anpassungen möglich
- ✓ vor Ort oder online
- ✓ Zeit- und Reisekosten sparen

**Seminarzeiten:**  
1. Tag: 09:00 - 16:30  
2. Tag: 08:30 - 16:30

**Seminargebühr:**  
Auf Anfrage



Context Coaching Partners erreichen Sie unter:

[www.contextcoachingpartners.com](http://www.contextcoachingpartners.com)  
[info@c2partners.de](mailto:info@c2partners.de)

Marktstraße 5  
73765 Neuhausen auf den Fildern

Telefon           +49-157-89660609

Änderungen vorbehalten  
© Persona grata GmbH, 2024