

Arbeitssicherheit, Gesundheit | Seminar | Produktnummer: 12300  
Direkt zur Veranstaltung unter diesem Link: [www.oabund.de/12300](http://www.oabund.de/12300)  
Gedruckt am 19.09.2024 um 03:32 Uhr.

## Leistungsstark durch mentale Stärke

Im Spitzensport hat der Aufbau der eigenen, mentalen Stärke längst Einzug gehalten. Ein Sportler, der seine Ziele zwar gesetzt hat, aber daran zweifelt, wird nie Bestleistungen und Spitzenerfolge erreichen. Über den Aufbau der mentalen Stärke ist dies möglich! Denn durch die Balance aus Körper und Geist lässt sich das Potenzial steigern, besser ausschöpfen und Erfolge werden folgen.

Teilnehmende dieses Workshops erhalten wertvolle Einblicke in die Welt des Spitzensports und lernen, wie die dort etablierten Mentaltrainingstechniken effektiv in den beruflichen Alltag integriert werden können. Dies führt zu einer deutlichen Steigerung der Resilienz und der Fähigkeit, auch unter Druck Bestleistungen zu erbringen. Zudem werden praktische Methoden vermittelt, um alltägliche Energieräuber zu identifizieren und zu eliminieren, wodurch eine nachhaltige Verbesserung des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit im Berufsleben erreicht wird.

## Programm

- Sie lernen die verschiedenen Stufen des Aufbaus der mentalen Stärke kennen.
- Sie erfahren, welche mentalen Techniken des Spitzensports in Ihren Beruf übertragbar sind, die Ihre Resilienz (Widerstandsfähigkeit) steigern und Bestleistungen freisetzen können.
- Wie Sie Ihre Energiefresser eliminieren und wieder auftanken können.
- Wie Sie in schwierigen oder nervigen Situationen Ruhe bewahren und nicht „aus der Haut fahren“.

## Vortragende

**Denise Iwanek** ist Präventologin und arbeitet in Unternehmen, um die Gesundheit der Mitarbeitenden zu stärken. Ihr Alleinstellungsmerkmal ist die "Gesundheitstankstelle", mit welcher sie Unternehmen regelmäßig im Alltag begleitet. Als Dozentin und Vorstandsmitglied im Berufsverband der Präventologen e. V. engagiert sich **Denise Iwanek** für den Verband und ist ebenfalls als Ausbilderin für das Training Gesundheit und Lebenskompetenz® Teil des 4-köpfigen Teams in Deutschland. Sie zeigt nicht nur Gesundheit, sie lebt Gesundheit.



## Starttermine und Details

---

Keine verfügbaren Termine gefunden

## Anmeldung

### Online-Anmeldung:

Besuchen Sie unsere Webseite unter [www.oabund.de/12300](http://www.oabund.de/12300), um sich für unser Weiterbildungsangebot anzumelden. Die Anmeldung ist unkompliziert und schnell durchführbar.

### Kontakt per E-Mail:

Falls Sie weitere Informationen benötigen oder sich direkt anmelden möchten, schreiben Sie uns bitte eine E-Mail an: [info@obladen-akademien.de](mailto:info@obladen-akademien.de)

Bitte geben Sie dabei den Namen des Teilnehmers, die vollständige Rechnungsadresse inklusive Telefonnummer und E-Mail-Adresse an.

### Häufig gestellte Fragen (FAQ):

Antworten auf häufig gestellte Fragen rund um unsere Weiterbildungsangebote finden Sie in unserem FAQ-Bereich unter: [www.obladen-akademien.de/faq](http://www.obladen-akademien.de/faq)

### Teilnahmebedingungen:

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen sind online auf unserer Webseite einsehbar: [www.obladen-akademien.de/agb](http://www.obladen-akademien.de/agb)

### Datenschutzbestimmungen:

Wir legen großen Wert auf den Schutz Ihrer Daten. Unsere vollständigen Datenschutzbestimmungen können Sie unter [www.obladen-akademien.de/datenschutzerklaerung](http://www.obladen-akademien.de/datenschutzerklaerung) nachlesen.