

Referent

## „Mentaltraining“

„Mentaltraining: Stresskompetenz - Work-Life Balance - Stark sein unter Druck“



### Programm-Idee

Termindruck, Zukunftsängste, Streit im Büro und zu Hause. In dieser schnelllebigen Zeit, wo heute anders ist als gestern und morgen anders als heute, nehmen Erschöpfungskrankheiten und psychische Krankheiten rasant zu. Dieser Vortrag zeigt, wie man auch in Stresssituationen einen kühlen Kopf behält - Erkennen, Bearbeiten und Vorbeugen von Stress und das Umgehen mit diesem. Die Dauer des Vortrages kann an Ihr Zeitfenster angepasst werden und kann weltweit durchgeführt werden. Vortragssprachen: deutsch, englisch, französisch.

Paket-Nummer: 0027390

|                    |   |                        |
|--------------------|---|------------------------|
| Region:            | 📍 | Gesamt-Deutschland     |
| Teilnehmer:        | 👤 | 1 - 1.000 Teilnehmer   |
| Verfügbarkeit:     | 📅 | Januar - Dezember      |
| Dauer:             | 🕒 | 2 Stunden              |
| Mögliche Sprachen: | 🌐 | deutsch, englisch      |
| Preis inkl. MwSt:  | 💰 | ab 2.975,00 € pauschal |

## Referent

# „Mentaltraining“

„Mentaltraining: Stresskompetenz - Work-Life Balance - Stark sein unter Druck“

### Beschreibung

Vortrag „Stresskompetenz & Work-Life-Balance“ mit interaktiven Übungen zum Thema Stressmanagement und Techniken aus dem Spitzensportcoaching.

- „First Aid Package“ (=lernbare Körpertechniken als persönliche Notfallkompetenz): Entstressen über Parasympatikus-Atmung / Selbstaktivierung, „Akku Hochfahren“ über Sympatikus-Atmung.

- Mentaltechnik: Heli-Ressourcen-Anker (sich unter größtem Druck in die Überblicksposition bringen - Lösungen statt Probleme sehen - charismatische Leaderkompetenz).

- Tai-Chi Übungen zum Umgang mit Druck - mit Bildausschnitten von ICO-Mentaltrainings mit Weltmeistern und Olympiasiegern.

Input hierzu: Stressmodell mit klassischen Reaktionsmustern, Maßnahmenkoffer zur Gesprächs- und Teamsteuerung

- Pacing & Leading

- Deeskalationstechniken

- Separatortechnik (Panik und Ängste stoppen - handlungsfähig werden)

Peter Tümmers ist in zwei Welten zu Hause: Top-Business und Spitzensport

Als Co-Trainer der Wildwasser-Nationalmannschaft, Extremsportler und Expeditionsleiter weiß er, was es bedeutet, unter Druck Leistung abzurufen und Teams zusammen zu schweißen.

Als Management-Trainer zeigt er Bilder seiner Touren aus aller Welt und macht seine Erfahrungen für Situationen in Management und Alltag plastisch und wirkungsvoll nutzbar.

### Anbieter-Bewertungen

|                                 |       |                    |
|---------------------------------|-------|--------------------|
| 5 abgegebene Bewertungen        | ★★★★★ | 4.77 von 5 Sternen |
| Preis/Leistungsverhältnis:      | ★★★★☆ | 4.20 von 5 Sternen |
| Vollständigkeit der Leistungen: | ★★★★★ | 5.00 von 5 Sternen |
| Freundlichkeit des Personals:   | ★★★★★ | 4.80 von 5 Sternen |
| Zutreffen der Beschreibung:     | ★★★★★ | 4.80 von 5 Sternen |
| Erwartungen erfüllt?            | ★★★★★ | 5.00 von 5 Sternen |
| Persönliches Engagement:        | ★★★★★ | 4.80 von 5 Sternen |

### Wichtige Hinweise

Preis zzgl. Reisekosten

### Leistungen inkl.

- Mentaltraining

Referent

## „Mentaltraining“

„Mentaltraining: Stresskompetenz - Work-Life Balance - Stark sein unter Druck“

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

[www.hirschfeld.de](http://www.hirschfeld.de) - Paket-Nr. 0027390

