

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.







**Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung:** Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

## Referent

# „Mentaltraining“

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

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

## 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 Parasympathikus-Atmung / Selbstaktivierung, „Akku Hochfahren“ über Sympathikus-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

6 abgegebene Bewertungen	★★★★★	4.81 von 5 Sternen
Preis/Leistungsverhältnis:	★★★★☆	4.33 von 5 Sternen
Vollständigkeit der Leistungen:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Freundlichkeit des Personals:	★★★★★	4.83 von 5 Sternen
Zutreffen der Beschreibung:	★★★★★	4.83 von 5 Sternen
Erwartungen erfüllt?	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Persönliches Engagement:	★★★★★	4.83 von 5 Sternen

## Wichtige Hinweise

Preis zzgl. Reisekosten

**Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung:** Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

## Referent

# „Mentaltraining“

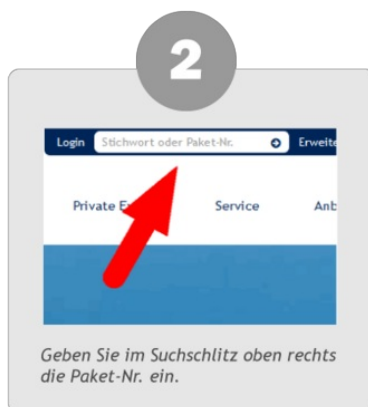
„Mentaltraining: Stresskompetenz - Work-Life Balance - Stark sein unter Druck“

### Leistungen inkl.

- Mentaltraining

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

**www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0027390**



**Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung:** Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.