

Seminar II.3:

Potenziale nutzen – Mentale Stärke für räumlich verteilte Teams

Leitung:	<i>Zwei erfahrene ReferentInnen</i>
Termin:	<i>als Inhouse-Seminar nach Absprache</i>
Dauer:	<i>2 Seminartage (16 Stunden)</i>
Anzahl:	<i>max. 12 Teilnehmende</i>

Herausforderungen

„Erfolg beginnt im Kopf“ ist ein Leitsatz, den viele Spitzensportler leben. Durch mentale Trainingstechniken aus der Sportpsychologie versuchen sie ihre Mentale Stärke zu optimieren. Sie erlaubt es ihnen, auch in Wettkampfsituationen ihre Potenziale abzurufen und an der oberen Leistungsgrenze zu performen.

Auch in Ihrem täglichen Berufsleben herrscht Leistungsdruck – vor allem am virtuellen Arbeitsplatz. Die Abgrenzung zwischen Job und Freizeit ist manchmal schwierig. Ständige Ablenkung durch das Internet oder eingehende E-Mails oder Anrufe schwächt Ihre Konzentration auf das Wesentliche. Sie schaffen darum weniger, als Sie könnten und haben das Gefühl, Ihr Potenzial nicht zur Entfaltung zu bringen. Sie fühlen sich durch die viele Bildschirmarbeit körperlich wenig aktiv und müde, zudem schweifen Ihre Gedanken manchmal ab. Der geringe persönliche Kontakt mit den Kollegen hat zur Folge, dass Ihnen das Gefühl für ein gemeinsames Ziel fehlt. Sie arbeiten darum lieber mit den Kollegen vor Ort zusammen. Der Arbeitstag ist länger als geplant, Überforderung und Motivationsverlust sind die Folgen.

Wenn Sie eines der oben genannten Phänomene kennen, können Ihnen die im Seminar vermittelten sportpsychologischen Techniken helfen, die Ressource „Mentale Stärke“ zu optimieren. Sie werden sich besser konzentrieren können, am Arbeitsplatz aktiver und auch entspannter sein sowie motiviert auf das gemeinsame Ziel hinarbeiten.

Zielgruppe

Sie sind eine Führungskraft oder ein Mitglied eines räumlich verteilten Teams und wollen Ihr Potenzial auch in Druck- und Stresssituationen voll entfalten. Sie wollen stressresistenter und gelassener werden und sich in Ihrer Freizeit effektiver vom Job abgrenzen können. Ihre Mentale Stärke im Arbeitsalltag wollen Sie optimieren.



Unsere Ziele, Ihr Nutzen

Sie lernen,

- das Konzept der Mentalen Stärke kennen,
- sportpsychologische Techniken durch gezielte Übungen in Ihren Arbeitsalltag zu integrieren,
- Tools wie Gedankenmanagement, Selbstgesprächsregulation, Visualisierung oder Zielsetzung aus dem Spitzensport auf Ihre Situation zu übertragen,
- Ablenkungen zu reduzieren und Ihre Konzentration zu steigern,
- Ihre vorhandenen Potenziale auszuschöpfen.

Inhalt

Das Konzept der Mentalen Stärke

- Das eigene Leistungspotenzial abrufen, wenn es drauf ankommt!
- Was macht Mentale Stärke aus?
- Ressourcen effektiv managen und Selbstvertrauen steigern

Konzentration steigern?

- Ablenkungen am virtuellen Arbeitsplatz reduzieren
- Konzentrationstechniken fürs Büro
- Den Fokus lenken

Optimale Pausengestaltung - Entspannung und Aktivierung

- Optimale Pausengestaltung am Arbeitsplatz – lernen Sie aus dem Spitzensport
- „Loslasstechniken“ für die Freizeit
- Aktivierungsübungen: Aktiv und frisch in wenigen Minuten

Effektives Gedankenmanagement

- Störende Gedanken stoppen
- Negative Gedanken in positive umwandeln

Visualisieren lernen

- Kraft durch innere Bilder
- Ziele und Situationen visualisieren
- Leistungspushende Ziele setzen

Kontakt: Bei Fragen zum Seminarinhalt, -ablauf und -organisation wenden Sie sich bitte an uns: verteilteteams@uni-goettingen.de