



Kooperationspartner
von TÜV SÜD



Mentaltraining Impuls-Workshop

Gedanken lenken - Potenzial entfalten

Bedarf

In einem leistungsintensiven Alltag stehen Unternehmer*innen und Führungskräfte unter konstantem mentalem Druck. Dieses Training vermittelt praxiserprobte Methoden, um Stress zu reduzieren, Fokus zu stärken und mentale Leistungsfähigkeit gezielt auszubauen.

Ziel

Die Teilnehmenden:

- stärken ihre mentale Klarheit und innere Stabilität
- lernen, Gedanken bewusst zu steuern und Blockaden zu lösen
- gehen souveräner mit Stress, Druck und Unsicherheit um

Inhalte

- **Mentale Grundlagen:** Funktionsweise des Gehirns & innere Denkmuster
- **Gedankensteuerung:** Aufbau förderlicher innerer Dialoge
- **Fokus & Leistung:** Konzentration, Zielklarheit, mentale Vorbereitung
- **Resilienz:** Umgang mit Stress, Nervosität und Drucksituationen
- **Ressourcen:** Aktivierung persönlicher Stärken und Selbstvertrauen

Die Inhalte werden durch verständliche Inputs, praktische Übungen und Reflexionsphasen vermittelt und sind leicht in den Alltag integrierbar.

Nutzen

Die Teilnehmenden gewinnen mehr mentale Klarheit, innere Ruhe und Selbstsicherheit. Sie lernen, Herausforderungen souveräner zu begegnen und ihre mentale Stärke gezielt einzusetzen. Der Workshop unterstützt dabei, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden zu steigern, die eigene Resilienz zu fördern und langfristig Stress zu reduzieren.

Trainer: Karl Edy, MSc

Dauer: 09.00 – 17.30

Termin 13. April 2026

Teilnehmer max. 12

Website: apw-system.com

Ort: Hotel Retter, 8225 Pöllauberg

Seminargebühr: 590,-- exkl. USt.

inkl. Verpflegung

