



ERFOLG IM BERUF MIT FUNDIERTEM MENTALTRAINING

EXECUTIVE COACHING WIE IM SPITZENSPORT



MENTALE TRAININGSPROGRAMME FÜR FIRMEN



Mentaltrainer MW GmbH

Das Trainingsprogramm der **Mentaltrainer MW GmbH** ist ein wissenschaftlich fundiertes Ausbildungs- und Beratungskonzept. Es gliedert sich in drei leistungs- und gesundheitsrelevante Bereiche, deren Bedeutung seit Jahren zunehmend anerkannt wird: Mentaltraining, Schnelllesen und Ernährung.

Mentaltraining im Sport wie im Beruf

Mentale Trainingsformen helfen nicht nur Spitzensportlern, ihre Leistungen zu erbringen, sondern werden zunehmend auch in der Berufswelt angewendet. Das ist nicht weiter erstaunlich, da es in beiden Bereichen um Höchstleistungen geht.

Im Job kann ein enormer Druck entstehen, wenn es beispielsweise gilt, ein Projekt kompetent und anschaulich zu präsentieren, vor Mitarbeitenden souverän aufzutreten, ein enormes Arbeitspensum zu bewältigen oder in Konfliktsituationen die eigenen Emotionen zu kontrollieren. Auch das Bestreben Familie, Freizeit und Beruf unter einen Hut zu bringen, stellt für viele eine grosse Herausforderung dar.

Durch mentales Training zu mehr beruflichem Erfolg

Das Konzept der Mentaltrainer MW GmbH wird seit Jahren im Leistungssport von mehreren Nationalmannschaften und zahlreichen Spitzensportlern erfolgreich angewendet. Auf der Grundlage dieser Erfahrungen haben wir ein Konzept entwickelt, das speziell auf die Anforderungen der Wirtschaft ausgerichtet ist.

Eine situationspezifische und persönlichkeitsorientierte Analyse kombiniert mit Informationen aus dem Spitzensportmentaltraining bildet die Grundlage für die lösungsorientierten Ausbildungen und Coachings.

Stärken Sie Ihre Kader und Mitarbeitenden mit Mentaltraining

Unsere Angebote können Sie für die erfolgreiche Entwicklung Ihrer Führungskräfte nützen, zur Stärkung und Leistungsoptimierung Ihrer Topteams oder zur gezielten Förderung Ihrer Schlüsselpersonen. Grundsätzlich können aber Mitarbeitende auf allen Stufen von mentalen Trainingsformen profitieren, denn letztlich sorgen wir mit dem Mentaltraining dafür, dass Menschen ihre Leistung überall dort abrufen können, wo es wirklich darauf ankommt.

Erfolg beginnt im Kopf.

*Verlierer denken anders.
Sieger auch.*

DIE 22 MODULE DER MENTALTRAININGS-AUSBILDUNG



1. Einführung

Möglichkeiten und Grenzen mentaler Trainingsformen erkennen; naturwissenschaftliche Ausrichtung in Abgrenzung zur Esoterik verstehen

2. Mental Pressure

Auch unter Druck die persönliche Bestleistung abrufen

3. Mental Countdown

Optimale Vorbereitung und Einstellung auf den Leistungshöhepunkt

4. Mental Focus

Verschiedene Konzentrationsformen kennenlernen

5. Mental Energy

Die eigenen Emotionen steuern und gewinnbringend einsetzen

6. Mental Theory

Stresssituationen im Beruf: Auswirkungen von psychischen Belastungen (Erfolgsdruck, Erwartungshaltung, Konflikte, Umsatzziele usw.) auf die Körperhaltung, Mimik, Gestik, Sprache, Ausstrahlung und letztlich auf das Leistungsvermögen; physiologische Wirkung von Entspannungsübungen verstehen

7. Mental Relax

Entspannungs-, Konzentrations- und Regenerationstechniken erlernen

8. Mental Goals

Ziele zu mental trainierbaren Programmen umformen

9. Mental Selftalk

Selbstgespräche leistungsfördernd einsetzen

10. Mental Movie

Assoziativ und dissoziativ visualisieren

11. Mental Conflicts

Störfaktoren analysieren und lerntypengerecht eliminieren

12. Mental Protection

Sich vor negativen Einflüssen schützen; Aufmerksamkeitssteuerung

Überzeugungskraft, Durchhaltevermögen, Selbstvertrauen stärken

Körperhaltung, Gestik und Mimik in Abhängigkeit vom emotionalen Zustand

Flow-Killer eliminieren und Flow-Supporter eruieren

Selbstmotivations-Techniken kennenlernen und Motivations-Killer ausschalten

Denken und Handeln von Siegertypen gegenüber Verlierertypen

Leistungshemmende durch leistungsfördernde Gedanken ersetzen

Mentale Stärke auch in anspruchsvollen Situationen bewahren

Ehrgeiz, Perfektion, Zuverlässigkeit usw. als Erfolgsfaktoren; Chancen versus Risiken

Verkürzung der Genesungszeit nach einer Verletzung oder Krankheit durch mentale Trainingstechniken

Aufbau einer Gewinnermentalität mittels Mental-Coaching

Das Mentaltraining mit seinen verschiedenen Modulen lässt sich leicht erlernen und in den Arbeitsalltag einfügen. Schon einige Minuten Training am Tag werden Ihnen spürbar helfen, Ihre mentale Stärke zu festigen und letztlich Ihre beruflichen Ziele zu realisieren. Unser aus dem Spitzensport entwickeltes Mentaltraining basiert streng auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und ist frei von esoterischen Einflüssen.

13. Mental Power

14. Mental Motion

15. Mental Flow

16. Mental Motivation

17. Mental Philosophy

18. Mental Killer

19. Mental Toughness

20. Mental Control

21. Mental Recovery

22. Mental Winning

SCHNELLESETRAINING



Smart Reading

Durch das Internet hat die Menge an Texten, die täglich gelesen werden müssen, deutlich zugenommen. Deshalb spielt es eine entscheidende Rolle, ob Sie für eine A4-Seite 4 Minuten oder 10 Minuten benötigen. Hochgerechnet auf die riesige Textmenge pro Tag, Woche und Monat macht das letztlich etliche Stunden aus, die dann anderswo fehlen.

Smart Reading ist weit mehr als nur eine Schnellessetechnik. Smart Reading ist ein Lesekompetenz-Training, mit dem Sie lernen, sehr viel schneller und genauer zu lesen sowie sich mehr vom Gelesenen einzuprägen. Durch diese Flexibilisierung des Lesetempos bleiben Sie während des Lesevorgangs konzentriert und steigern Ihr Tempo schon nach einem Tag um mindestens 30 %. Wer also pro Tag ca. 1,5 Stunden liest, spart in drei Wochen mindestens einen Arbeitstag.

Weshalb langsam lesen, wenn es auch viel schneller geht?!

ERNÄHRUNGSOPTIMIERUNG



Ernährung

Unsere Ernährungsberatungen sorgen dafür, dass die Resorption der Nährstoffe und deren Transport bis zu den Zellen optimiert wird, damit ideale Voraussetzungen da sind für Ihre Gesundheit und Ihre Leistungsfähigkeit. Die Beratungen werden oft mit Mentaltraining kombiniert, denn letztlich entscheidet der Kopf, was ausgewählt, gekauft und gegessen wird.

Dabei gilt es individuelle Vorlieben und Einschränkungen zu berücksichtigen sowie berufliche und private Bedingungen mit einzubeziehen. Die Lösungen werden gemeinsam mit Ihnen erarbeitet und auf Sie persönlich abgestimmt. Wir unterstützen Sie auch bei der Gewichtskontrolle (Aufbau/Reduktion) und bei der gezielten Verwendung von natürlichen Supplementen. Unsere Seminare und Beratungen basieren auf Erfahrungen aus der Praxis und auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, d.h. unser Wissen bezieht sowohl medizinisches und lebensmitteltechnologisches Wissen mit ein wie auch Wissen aus der Gourmet-Küche.

Es gibt zahlreiche Krankheiten, aber nur eine Gesundheit!



Mentaltrainer MW GmbH
Steigstrasse 27
CH-9125 Brunnadern

Telefon: +41 71 950 28 70
info@erfolgimberuf.com
www.erfolgimberuf.com

Handelsregister des Kantons
St. Gallen
Firmennummer:
CHE-461.563.004

Vorsitzender und Partner:
Jürg Wieland
Geschäftsführer und Partner:
Rinaldo Manferdini

Kooperation und Referenzen

Zusammenarbeit mit folgenden Partnern/Instituten

Swiss Olympic Medical Center Bad Ragaz
Swiss Olympic Medical Center der Medbase-Gruppe

Referenzen

Swiss Karate National-Teams
ASG Swiss Golf Foundation

Firmen

SBB Transport-Polizei
VBG Verkehrsbetriebe Glattal AG

Kader- und Hochschulen

KV Zürich, Pädagogische Hochschulen der Kantone Luzern, Zug,
St. Gallen, Aargau, Solothurn, St. Gallen und Chur

Die aktuelle Liste finden Sie auf unserer Homepage:
www.erfolgimberuf.com/ueber-uns/referenzen/