

## MITARBEITER-WORKSHOP „Mental Power“

Internet, Handy und Co. bringen viele Vorteile: Wissen und Informationen für Alle und zu jeder Zeit, weltweite Vernetzung und Kommunikation in Lichtgeschwindigkeit. Unser „Geist“, also das, was in unserem Gehirn stattfindet, hat eine enorme Leistungsfähigkeit, ist aber mit der Flut an parallel laufenden Informationen und deren Geschwindigkeit manchmal überfordert und wir sehen „den Wald vor lauter Bäumen nicht“. Erschöpfung, abnehmende Konzentrationsfähigkeit und schließlich weniger Energie und Lebensfreude können die Folgen unseres „voll digitalen“ Lebens sein.

Dazu kommt, dass 95 Prozent dessen, was wir denken, aus Vergangenheit, Familienprägungen und schlechte Erfahrungen oder aber in die Zukunft projizierte Befürchtungen besteht. Die meisten von uns haben keinen „Arbeitsspeicher für die Gegenwart“, keine Kapazitäten. Aber nur in der Gegenwart, im „Hier und Jetzt“ sind wir handlungsfähig, nur hier findet Kreativität, Lebensfreude und Genuss statt. Achtsamkeit ist nicht nur ein Werkzeug, um mit der Komplexität des modernen Arbeitslebens besser klar zu kommen, sondern auch die Plattform, um zufriedener und glücklicher zu sein.

In diesem Workshop befassen wir uns damit, wie unser Gehirn funktioniert und wie wir es am besten nutzen können. Wir zeigen Ihnen dazu verschiedene Techniken aus dem modernen Mentaltraining und aus dem Achtsamkeitstraining.

### Ablauf und Inhalte:

#### Ziele:

- Sie wissen, wie unser menschliches Gehirn funktioniert und wie wir es am besten nutzen
- Sie haben durch Beispiele erkannt, dass „Multitasking“ nicht funktioniert
- Sie lernen, wie man Achtsamkeit und das Handeln im „Hier und Jetzt“ in den Berufsalltag integriert
- Sie können eigene Handlungsstrategien entwickeln, um Ihre Energie gezielt einzusetzen

#### Inhalte:

- Ausflug in die Hirnforschung
- Mentale Fitness
- Wie gelingt Achtsamkeit im Unternehmensalltag:
- Ausflug in das Moderne Mentaltraining

### Methoden:

Das praxisorientierte Seminar kombiniert theoretische Grundlagen mit vielen Übungen und Anwendungen für den Alltag sowie angewandten Bewegungselementen. Es werden persönliche Strategien für die eigene Praxis entwickelt.

- Vorträge, Tipps und Checklisten
- Erfahrungsaustausch
- Gruppenarbeit
- Reflexion
- Praktische Übungen aus dem modernen Mentaltraining

### **Der praxisnahe Workshop beinhaltet folgende Punkte:**

#### **Die Anatomie der Gedanken - Ausflug in die Hirnforschung**

Wie unser Gehirn funktioniert und warum wir definitiv KEIN Multitasking können

#### **Was ist mentaler Stress und warum Stress an sich etwas Positives ist**

Erscheinungsformen von mentalem/emotionalem Stress und seine Folgen für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Erfolg

#### **Mind-Management und Mental Relax**

Konzentrierte Gelassenheit als Quelle für kreatives und effizientes Arbeiten, Einführung in das Achtsamkeitstraining

#### **Mental Fitness**

Wie Achtsamkeitstraining unser Gehirn nachweislich leistungsfähiger macht

#### **Wie gelingt Achtsamkeit im Unternehmensalltag:**

Wie gehe ich achtsam mit eMails um?

Wie führt man ein achtsames Gespräch?

Wie gebe ich achtsam Feed-Back?

#### **Ausflug in das Moderne Mentaltraining**

Blockaden und Glaubensmuster abbauen

Ungewöhnliche Fähigkeiten: Der Alpha-Zustand macht's möglich

Warum „Positive Thinking“ gefährlich sein kann

Brain-Fitness und Kreativtechniken

Die Macht der Intuition und wie man sie nutzt

Ihre „Mental Power“ Trainerinnen:



Margit Dellian betreibt seit 1998 die Agentur dellian consulting GmbH communication + training in Heilbronn und Frankfurt, zu deren langjährigen Kunden renommierte mittelständische Unternehmen zählen wie z. B. die Conrad Electronic SE oder die csi Entwicklungstechnik GmbH. Die Diplom-Betriebswirtin stammt aus einer Unternehmerfamilie in der vierten Generation und ist geprägt vom Führungsstil des elterlichen Familienbetriebes, der auf Vertrauen,

Motivation und Leistung basiert. Ihre langjährige Praxis als Expertin für Kommunikation und ihre eigene Erfahrung mit Management, Mitarbeiterführung und Stress dienen als Motivation, das Thema "Mental Power" praxisnah und nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zu vermitteln.

Qualifikation:

- Zertifizierte Führungskraft als Coach
- Zertifizierte Mentaltrainerin
- Dipl. Betriebswirtin



Als diplomierte Betriebswirtin und Marketing-Expertin war Nathalie Tenckhoff mehr als 15 Jahre in leitenden Funktionen bei Agenturen und Konzernen tätig. Daraus resultiert ihr profundes Verständnis für Strukturen und Anforderungen der Arbeitswelt in Wirtschaftsunternehmen. Und sie weiß, wie schwer es sein kann, in einem fordernden Berufsumfeld auf seine Gesundheit zu achten. Auf dieser Basis erarbeitet sie heute effiziente, individuelle Coaching-Konzepte, die Sie bei der Erreichung Ihrer persönlichen

Gesundheits-Ziele unterstützen. Als Leistungssportlerin, Disziplin Rudern, hat sie über

zehn Jahre an internationalen Wettkämpfen teilgenommen. Heute ist sie meist ohne Wettkampfabitionen in Bewegung, am liebsten in der freien Natur: zu Fuß, auf Skiern, auf dem Rad, zu Pferd, in und auf dem Wasser.

**Qualifikationen:**

- Zertifizierte Präventionstrainerin (Deutsche Trainerakademie)
- Betriebliche Gesundheitsmanagerin (IHK)
- Zertifizierter Food Coach (Deutsche Trainerakademie)
- Moderne Mentaltrainerin (Entspannungsakademie®)
- Dipl. Betriebswirtin

**Anmeldung und Informationen:**

dellian consulting communication + training

Tel.: 07131 - 79 73 76 0

[info@dellian-consulting.de](mailto:info@dellian-consulting.de)

[www.dellian-consulting.de](http://www.dellian-consulting.de)

Das Seminar **Mental Power** ist ein Angebot der

**dellian consulting GmbH communication + training**

Hegelmaierstraße 24 | 74076 Heilbronn