



Mental-Training für Frauen: Mit mentaler Stärke durch den Berufs-Alltag

Glauben Sie, dass Frauen in der Arbeitswelt gegenüber ihren männlichen Kollegen benachteiligt sind? Gehen Sie davon aus, dass Frauen viel mehr leisten müssen als Männer, um im Geschäftsleben vorwärts zu kommen? Sind Sie der Meinung, dass Frauen, wenn sie Mütter geworden sind, keine Chance haben, eine Karriere zu machen?

Die Welt ist das, wofür Sie sie halten!

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass unsere eigenen Erwartungen das bestimmen, was wir erleben! Deshalb ist es wichtig, die eigenen Annahmen bezüglich Arbeitseinstellung und Erfolg im Berufsleben zu analysieren und wenn nötig, auch zu revidieren – unabhängig davon, wie das Arbeitsumfeld auch ist.

Im zweiteiligen Workshop befassen Sie sich unter anderem mit Glaubenssätzen und Meinungen, welche einen negativen Einfluss auf Ihre Arbeitseinstellung haben und damit Ihre berufliche Karriere hindern können. Sie schauen also hin, ob eine persönliche „gläserne Decke“ existiert. Zudem lernen Sie, wie Sie dank Einsatz von mentalen Instrumenten Ihre Zukunft zielgerichtet und erfolgsorientiert gestalten können. Mit mentaler Stärke werden Sie ihre Ziele schneller erreichen und Herausforderungen leichter und effizienter meistern können.

Inhalt Modul 1

- Sie lernen, sich in kürzester Zeit zu entspannen.
- Sie verstehen die Wirkungsweise des Unterbewusstseins.
- Sie befassen sich mit frauenspezifischen Glaubenssätzen, die im Berufsleben hinderlich sind.
- Sie lernen wirksame mentale Werkzeuge kennen.
- Sie erhalten neue Impulse für Ihre berufliche Weiterentwicklung.

Inhalt Modul 2

- Sie vertiefen die im Modul 1 erlernten mentalen Werkzeuge.
- Sie erlernen weitere mentale Werkzeuge.
- Sie erfahren, weshalb Sie auf Ihren Bauch hören sollten.
- Sie lernen, für sich die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Die Workshop-Module können einzeln gebucht werden. Für Modul 2 wird der Besuch von Modul 1 vorausgesetzt.

Durchführung

Trainerin: Marzena Kopp-Podlewski, Dr. oec. publ., dipl. Mental-Coach.
Ort, Termine: Siehe Angaben auf der Homepage (www.koppcoaching.ch => Workshops).
Kosten: Pro Modul CHF 350.- inkl. Übungs-CD, Mittagessen und Pausen-Verpflegung.
Anmeldung an: KoppCoaching
Tel. 078 649 76 60
info@koppcoaching.ch
www.koppcoaching.ch

Die Anzahl der Plätze ist auf maximal acht Teilnehmerinnen beschränkt.



zielorientiert • kompetent • wirksam