

Z-Training & Partner

MentalPower – Leistungsfähiger und erfolgreicher sein

Text: Patrick Zwicky (Motivations- und Mentaltrainer)

Nur mental starke und somit auch motivierte Menschen sind leistungsfähig, konkurrenzfähig, erfolgreich und garantieren einen langfristigen Erfolg einer Unternehmung.

Wie Sie als Mensch über sich selbst denken und fühlen, beeinflusst tief greifend jeden Teilaspekt Ihres Lebens: Ihren Lebensstatus, Ihre Liebe, Ihre Gesundheit und natürlich auch Ihre Arbeit. Ihr Verhalten wird durch Ihre eignen Gedanken geformt. Schon Albert Einstein stellte fest: «Die kleinste und zugleich grösste Energie ist der Gedanke».

Je höher Ihr Selbstvertrauen, desto grösser die Chance, in Ihrer Arbeit und generell in Ihrem Dasein kreativer zu sein. Das sichert einen grösseren Erfolg in einer Welt zunehmend rascher Veränderungen.

Die folgenden Prozesse und zunehmenden Anforderungen verlangen viel Kraft, Energie und Substanz:

- Komplexe, intensive Arbeiten in einem schwierigen Umfeld
- Zeitprobleme führen zu Drucksituationen
- Probleme in den Bereichen Koordination-Kooperation-Kommunikation
- Wegen der Quantität – Qualität nicht vernachlässigen
- Machtkämpfe – Konkurrenzkämpfe führen zu schwierigen Situationen
- Hektik, Stress, Leistungsdruck bringen psychische und auch physische Schwierigkeiten

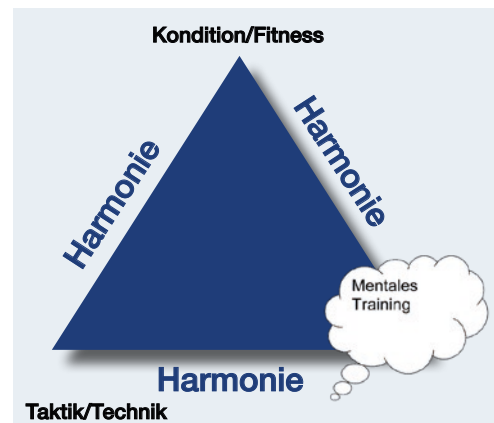
- Vereinbarungen/Termine, die nicht eingehalten werden, führen zu Unsicherheiten und zu Demotivationen – das Vertrauen wird dadurch gestört
- Das Zusammenspiel zwischen Aufträgen und Fristen wird oft gestört und provoziert unnötige Probleme

Aktive Unterstützung durch das Coaching «MentalPower»

Ausgeglichenheit, Ruhe und Entspannung, mentale Stärke werden daher immer wichtiger, um Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Eine Unterstützung im mentalen Bereich ist daher unumgänglich. Mit unserem Coaching «MentalPower» wollen wir auf aktive und attraktive Art und Weise unterstützen und dabei folgende Fragen beantworten:

- Was kann ich tun, um psychisch und physisch stark zu sein?
- Wie kann ich mich schnell erholen?
- Wie kann ich mich entspannen?
- Wie finde ich meine Ruhe und Stille?
- Was kann ich für mein Wohlbefinden tun?
- Wie kann ich mich motivieren?
- Wie werde ich leistungsfähiger?
- Positiv denken – wie vorgehen?
- Wie kann ich mit Veränderungen umgehen?



Das Erfolgsdreieck

- Wie kann ich vorgehen, um meine mentale Stärke zu optimieren?
- Unser Motto lautet: agieren ist besser als reagieren!

Das Erfolgsdreieck als Wegweiser

Mit unserem «Erfolgsdreieck» können wir somit folgende Ideen verwirklichen:

- Motivation statt Demotivation
 - Stressprävention angenehmer und billiger als Stressbewältigung
 - Time-out besser als Burn-out
- Auf diese Art und Weise ist auch «Work-Life-Balance» gewährleistet.

Informationen

Einzelcoaching oder Gruppen-coaching, ca. 8 Phasen à 90 Minuten

Unsere Kurse

Erfolgreich in den Alltag
Mit Motivation – zum Erfolg



Z-Training & Partner

Patrick Zwicky
Wilerstrasse 3
9545 Wängi / TG
Tel.: +41 52 366 48 58
pzwicki@ztraining.ch
www.ztraining.ch