



"Fit leisten" (Mit mentaler Stärke zum Erfolg)

Referat

Patrick Zwicky

1. Überblick Unsere Zeit ist geprägt von Hektik, Stress und Leistungsdruck. Alltägliche Belastungen und Reizüberflutungen, bedingt durch Umstrukturierungen, Reorganisationen oder diversen Veränderungen, beeinträchtigen unser körperlich-seelisches Gleichgewicht und können zu psychischen Problemen führen. Ausgeglichenheit, Ruhe und Entspannung werden daher immer wichtiger, um Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit zu erhalten. Nur wenn ich mental stark und somit auch motiviert bin, bin ich leistungsfähig, konkurrenzfähig, erfolgreich und somit auch gesund.

2. Referat/Informationen **Idee**
Die Wichtigkeit einer mentalen Unterstützung erleben!

- Vorgehen/Inhalte**
- Einführung/Sensibilisierung
 - Die „Balance“ finden (Work-Life-Balance)
 - Das Erfolgsdreieck
 - Unser Knowhow/Potenzial – der „Eisberg“
 - Die mentale Kraft als Voraussetzung
 - Möglichkeiten, um mentale Stärke zu optimieren (Übungen zum Ausprobieren)
 - Transfer und Konsequenzen

Dauer 60 + 20 Min. (Fragerunde) oder nach Absprachen

Daten	19.12.2017	18.01.2018	12.02.2018
	21.12.2017	23.01.2018	16.02.2018
	09.01.2018	25.01.2018	23.02.2018
	11.01.2018	06.02.2018	27.02.2018

[Beginn: jeweils 19.30 Uhr](#)

Ort Schulungszentrum „Alte Weberei“
Wilerstrasse 3 / 2. Stock; rechts
9545 Wängi/TG
(052 366 48 58)
[Für firmeninterne Referate – nach Absprachen!](#)

Finanzen/Anmeldung 100 CHF, pro Person – für Gruppen/Teams – nach Absprachen
(Preis, pauschal, für Referat/80 Min. und Dokumentation!)
[Anmeldung direkt bei Z-Training und Partner:](#)
Telefonisch: [052 366 48 58](tel:0523664858)
Per Email: pzwicky@ztraining.ch

Referent Patrick Zwicky
Management-, Mental- und Motivationstrainer
[Z-Training und Partner](#)