

Ausschreibung Workshop Nr. 2018-01

Hochleistungssport im Arbeitsalltag: Durchhaltevermögen wird im Kopf vermessen!

- **Wie stärke ich meine Stressresistenz und die meines Teams in turbulenten Zeiten?**
- **Wie erziele ich ein robustes Mindset (innere Haltung) um leistungsstark zu bleiben?**
- **Wie kommuniziere ich typgerecht und erziele Motivation und Hochleistungen im Team?**

Dieser Workshop ist für Neueinsteiger sowie Wiederholer des „Change your Mindset“ Trainings geeignet. Er beinhaltet eine Vertiefung und neue Ansätze folgender Themen:

- Gehirn-Hygiene mit Priming: was ist das und weshalb ist das notwendig?
- Neueste Hirnforschung, Inspirationen und kognitive Techniken (u.a. Mentaltraining aus dem Hochleistungssport, anwendbar im Arbeitsalltag)
- Die Macht unserer Gedanken: der Schlüssel zum Erfolg
- State Management: Energiezufuhr durch die Kraft des Körpers
- Stressbewältigungstechniken und Entspannungsmethoden für Ingenieure
- Typgerechte und lösungsorientierte Kommunikation zur Förderung eines guten Arbeitsklimas im Büro

Mental starke, motivierte und leistungsstarke Menschen sind nicht nur die Grundlage für den wirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens. Stressmanagement in unserer heutigen Zeit ist für jeden eine der wichtigsten Maßnahmen zum Erfolg. Die Welt, in der wir leben, wird immer schneller. Die Zeit rast, der Wettbewerb steigt und die Herausforderungen des Arbeitsalltags nehmen zu. Wir werden von äußeren Einflüssen und Informationen überflutet. Oft wissen wir nicht, „wo uns der Kopf steht“, bzw. wie wir den Input filtern, den Anforderungen entsprechen und dabei trotzdem noch uns selbst bzw. unsere Mitarbeiter motivieren können. Einfache, alltagsnahe Techniken helfen uns zu priorisieren, besser mit Stress umzugehen und unsere Ziele als starkes Team gemeinsam zu erreichen.

Datum: Freitag, den 27.04.2018
10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Tagungsort: Köln

Referentin: Vivienne Dübbert, Keynote Speaker/Trainer/Coach

Kosten: 240,00 € für Mitglieder BDVI / DVW / VDV
290,00 € für Nichtmitglieder

Anmeldeschluss: 30.03.2018
**ACHTUNG! Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 20 Personen
(Mindestteilnehmerzahl 10 Personen)**

Verantwortlich:

Zielgruppe:

Freiberufler, Führungskräfte

Ziel:

Inspirationen und praxisorientierte Techniken zur Stressbewältigung, Resilienz und Entspannung im Arbeitsalltag, sowie Förderung einer positiven Arbeitsatmosphäre mit typpgerechter Kommunikation

Referentin: Vivienne Dübbert

Vivienne Dübbert ist Keynote Speaker, Mindset Expertin, zertifizierte Trainerin und Autorin. Ihr Fokus liegt auf Stressmanagement und Resilienz sowie Motivation, Führung, Change Management und Kundenservice. 16 Jahre internationale Tätigkeit in verschiedensten leitenden Positionen (u.a. Vertriebsdirektorin für Deutschland) im Innen- und Außendienst schenken ihr zahlreiche Erfahrungswerte, um sich mit den Themen und Herausforderungen ihrer Teilnehmer identifizieren zu können. Ihre Trainings und Vorträge vermitteln einfache Methoden und Techniken, mit Stress und Druck nachhaltig umzugehen. Sie bieten Denkanstöße und Inspirationen zur Förderung einer positiven Fokussierung, Motivation und typpgerechten Kommunikation im Arbeitsalltag.

Zudem ist ihr ein ganzheitlicher Ansatz der Stressbewältigung sehr wichtig, indem sie neben mentalen und neuro-wissenschaftlich hinterlegten Methoden die körperliche Stabilität durch sportliche Aktivitäten (z.B. dynamisches Yoga, State Management) und Entspannungstechniken (z.B. Atemmethodik, PMR) trainiert.

„Mein Ziel ist es, Menschen zu inspirieren und zu motivieren, sich mit einfachen Methoden weiterzuentwickeln und damit einen „Lern- und Veränderungsprozess“ anzukurbeln. Denn oft bedarf es nur kleiner Schritte, um etwas zu verändern und um besser den heutigen Herausforderungen unseres Zeitalters standhalten zu können.“

www.vivienneduebbert.com