Erfolg beginnt im Kopf: Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig

Erfolg beginnt im Kopf. Für persönliche und berufliche Erfolge ist es wichtig, sich auch unter schwierigen äußeren Bedingungen ausreichend lang an der persönlichen Leistungsgrenze bewegen zu können. Dafür ist die Fähigkeit zur Selbstmotivation unabdingbar. Lerne in diesem Training, deine mentale Stärke zu trainieren und dann einzusetzen, wenn du diese brauchst.

Inhalte

Mentaltraining: Selbstwirksamkeit und Motivation
- Erhöhung der Selbstwirksamkeit durch den Abgleich von Selbst- und Fremdbild.
- Zielerreichung durch Gestaltung der eigenen Überzeugungen über die persönlichen Fähigkeiten.
- Innere Widersprüche in Stärken verwandeln.
- Leistungsblockaden nachhaltig auflösen.
- Erhöhung des Selbstvertrauens.
- Managen der eigenen Gedanken.

Selbstmanagement bei Krisen, Stress & Co.
- Persönlicher Notfallkoffer für unerwartete Stress- und Drucksituationen.
- Leistungsfähig, wenn es darauf ankommt: z. B. Meetings, Präsentationen oder schwierige Gespräche.
- Umgang mit Rückschlägen.
- Best-Practice der Mental-Techniken.

Lernen von den Spitzensportlern
- Steuern der eigenen Leistungsfähigkeit.
- Motivationsstrategien anwenden.
- Gezielt Erfolge erreichen.

Motivationspsychologie
- Persönliche Motivatoren erkennen und einsetzen.
- Zufriedenheit und Gelassenheit erlangen.
- Konstruktiver Umgang mit Zwickmühlen.
- Nachhaltigkeit bei Veränderungen.

Umsetzung in deinem Alltag
- Vorsätze in dauerhafte Handlungen umsetzen und Ziele erreichen.
- Auch in schwierigen Situationen motiviert dabei bleiben.
- Mentale Strategie beim Umgang mit Misserfolg und Selbstkritik.

Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

Dein Nutzen

du lernst, ganz konkret
- deine Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmtheit deutlich zu erhöhen,
- mentale Techniken mit hohem Praxistransfer im beruflichen Alltag einzusetzen,
- deinen persönlichen mentalen Werkzeugkoffer wirkungsvoll zu bestücken,

- deine Leistungsfähigkeit bewusst zu steuern und abrufen zu können, um bei entscheidenden beruflichen und privaten Situationen zu punkten und
- die Trainingsinhalte für deine Bedürfnisse und Herausforderungen umzusetzen.

Methoden

Expert:in-Input, Übungen, Arbeiten an konkreten Fällen der Teilnehmenden, Feedback, Selbsterfahrung und Erfahrungsaustausch. Je mehr du dich im Training einbringst, desto höher ist dein Transfererfolg.

Teilnehmer:innenkreis

Alle Fach- und Führungskräfte, die ihre Leistungsfähigkeit durch mentale Stärke selbst steuern und ausbauen wollen.

Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:
https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges



Trainer:in



Mansour Al-Khalisi
Ich verfüge über ein hohes Maß an Rollenflexibilität und Kompetenzen, wodurch ich in meiner Arbeit sehr flexibel agieren kann. Für mich ist es sehr wichtig, dass mein Angebot zum jeweiligen Kunden und dessen aktuellem Anliegen passt, weshalb ich ein breites Spektrum von Interventionen und Methoden anbiete. Der ständige Wandel erfordert, dass Menschen in der Lage sind, sich diesem anzupassen.
Meine Maxime lautet:
“Coaching, Organisationsentwicklung, Change-/ und Konfliktmanagement ist für mich gewinnbringend, wenn Teams, Organisationen und der Einzelne sich danach gestärkt fühlen und dies auch von außen wahrnehmbar ist!“

Deine Vorteile im Überblick

Open Badges
Binde deinen digitalen Badge in die Karrierenetzwerke ein und zeige, was du kannst.

Kleine Gruppe – großer Lernerfolg
Für optimales Lernen ist die Teilnahmezahl bei dieser Qualifizierung begrenzt.

Rundum versorgt
Die Teilnahmegebühr beinhaltet:
- gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag
- Pausenverpflegung

Alle Lernmaterialien auf einen Blick
In deiner App oder Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung alle relevanten Infos, Services & Arbeitsunterlagen zu deiner Qualifizierung.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine & Orte

08.-09.12.2026
Düsseldorf/Kaarst
Veranstaltungsort
Mercure Hotel Düsseldorf

Tage & Uhrzeit
Dienstag, 08.12.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Mittwoch, 09.12.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

28.-29.04.2027
Hamburg
Veranstaltungsort
Radisson Blu Hotel Hamburg Airport

Tage & Uhrzeit
Mittwoch, 28.04.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Donnerstag, 29.04.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

16.-17.09.2027
München/Feldkirchen
Veranstaltungsort
Hotel Bauer Feldkirchen

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 16.09.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag, 17.09.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/5259

Teilnahmegebühr

€ 1.590,- zzgl. MwSt.
€ 1.892,10 inkl. MwSt.
Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet
- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/5259
E-Mail: anmelden@haufe-akademie.de

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:
https://www.haufe-akademie.de/faqs

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter www.haufe-akademie.de/agb oder im Gesamtprogramm.
Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.