

AGVS Business Academy

Besserer Umgang mit Erfolgs- und Leistungsdruck

Wer kennt es nicht, das Telefon klingelt, jemand steht vor der Tür und der Schreibtisch ist überfüllt von wichtigen oder nur dringenden Arbeiten? Nur Motivation und Engagement, um die ambitionierten Ziele zu erreichen, reichen heute längst nicht mehr. Das Ergebnis ist gefragt – egal wie! Anfänglich wird mit vermehrtem Einsatz und Überstunden das Defizit aufgeholt. Müdigkeit, Konzentrationsmangel und Motivationsverlust ist das Ergebnis. Die Begeisterungsfähigkeit nimmt ab und es entsteht mehr und mehr eine von allen Seiten spürbare Unzufriedenheit.

Dora Benz, Individual Mental Coaching

■ Der AGVS plant mit der Firma Individual Mental Coaching ein Seminar für Mitarbeitende im Verkauf und der Führungsebene, die erhöhten Belastungssituationen ausgesetzt sind und welche sich mit den mentalen und psychologischen Aspekten befassen sowie die mentale Fitness trainieren wollen.

Das Wichtige von Dringendem unterscheiden können

In den Seminaren von Individual Mental Coaching werden fundierte Techniken aus Wissenschaft und Spitzensport sowie Bewährtes aus der eigenen Verkaufspraxis vermittelt, welche im beruflichen, sportlichen und privaten Umfeld erfolgsverstärkend angewendet werden können. Die Seminare enthalten theoretische und praktische Elemente. Der Schwerpunkt dabei liegt in den mentalen Übungen, welche den Umgang mit Stress und Druck reduzieren. Die Teilnehmer lernen die Kunst der engagierten Gelassenheit kennen, um das Wichtige vom Dringenden unterscheiden zu können und auch bei Misserfol-

gen konzentriert und fokussiert zu sein.

Wie beim Spitzensport ist auch im Verkauf die mentale Stärke gefragt und somit die Fähigkeit, Gedanken und Gefühle zu bündeln, um im entscheidenden Moment den optimalen Leistungszustand abrufen zu können.

All dies ist nur sinnvoll, wenn auch zwischendurch die nötige Zeit zur Erholung und Entspannung gegönnt wird. Effektive Methoden zur Entspannung und Erholung ist ebenso wichtig wie die Techniken zur Leistungssteigerung selbst.

Sich die entscheidenden Fragen stellen

Dabei ist es wichtig, sich seiner Gedanken und Einstellung bewusst zu werden. Denn, wenn es mir gut geht, geht es anderen auch gut!

Folgende Fragen sind hierfür hilfreich:

• Wie ist meine persönliche Einstellung zum Thema? • Was kann ich ändern und was



Dora Benz, dipl. Mental Coach

nicht? • Wie sieht es mit meiner persönlichen Balance aus? • Kenne ich meine wirklichen Ziele?

Inhalt des Seminars

- Neuste Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft über Mental Training
- Wie lerne ich meine Gedanken bewusst zu steuern
- Gelassenheit und innere Ruhe entwickeln
- Wie steigere ich meine Konzentration
- Wie kann ich bei Misserfolgen positiv und fokussiert bleiben

Der Kurs findet am Montag, 7. Mai 2012, statt. <

EDUQUA



INFO

www.agvs.ch
Rubrik Kurse / Veranstaltungen