

EINLADUNG

Donnerstag, den 12. November 2020, 20:00 Uhr

WEBINAR IM RAHMEN DER REIHE SRH-ALUMNI-IMPULSE

Wir laden Sie herzlich ein zum Webinar **„MENTALE STÄRKE: MIT MUT UND LEBENSFREUDE SICH SELBST VERWIRKLICHEN IM BERUF, ALLTAG UND SPORT“**

■ Wussten Sie, dass das Konzept der mentalen Stärke seinen Ursprung in der Sportpsychologie hat und dass Mut immer im Kopf beginnt? Mental starke Menschen können berufliche und private Herausforderungen meistern und gleichzeitig hohe Leistungen erbringen. Die gute Nachricht ist: Innere Haltung und mentale Stärke lassen sich trainieren. Es lohnt sich, daran zu arbeiten, um leistungsfähig, motiviert und konzentriert zu bleiben und vor allem, um in stressigen Situationen Ruhe zu bewahren. Optimismus und Selbstvertrauen sind dabei wichtige Einflussgrößen. Wie mentales Training gelingt und welche Vorstellungsübungen, sogenannte Visualisierungen, hierbei hilfreich sind, erfahren Sie in diesem Webinar.

Prof. Dr. Angela Teichert ist seit 2017 an der SRH Fernhochschule Professorin und Studiengangsleiterin für Soziale Arbeit. Durch ihre beruflichen Erfahrungen in der Heimerziehung und in der Arbeit mit jungen Menschen, die straffällig geworden sind, sowie auch durch ihre persönlichen Erfahrungen im Sport, erkannte sie die enorme Bedeutung des mentalen Trainings. Daher absolvierte sie eine Zusatzausbildung zum Coach und zur Mentaltrainerin und ermutigt heute Menschen, selbst mentale Stärke zu entwickeln, um herausfordernde Situationen sicher zu meistern.



Bitte wählen Sie sich einfach über folgenden Link ein: <http://mobile-university.adobeconnect.com/alumni/>