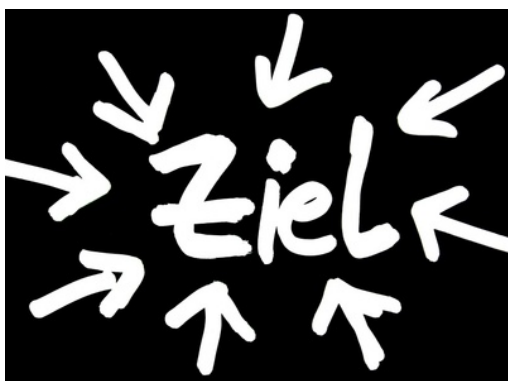


## Sie möchten ...

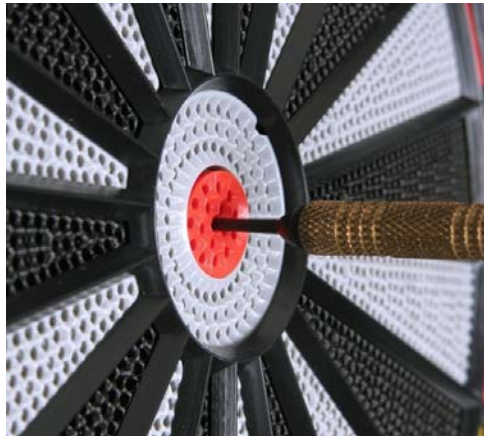
- ... einen Tag für Ihr persönliches Weiterkommen nutzen ,
- ... Anregungen für den beruflichen Alltag bekommen,
- ... dass Ihnen mehr Zeit für die Bewältigung Ihrer Aufgaben zur Verfügung steht,
- ... die Ärmel hoch krempeln, die Dinge anfassen– und nicht jammern  
...dann ist das ein gutes Seminar.

## Seminarinhalte

- 09:00 Wer bin ich? Die eigene Persönlichkeit erkennen**  
Wo stehe ich und wo will ich hin? Eigene Bedürfnisse, Gewohnheiten und Überzeugungen wahrnehmen. Tatkraft und Selbstmotivation. Sich der eigenen Werte bewusst werden. Wie konzentriere ich mich auf das Wesentliche?
- 10:45 Tee- und Kaffeepause**
- 11:00 Verbesserung der Selbstführung**  
Ziele: Setzen. Verfolgen. Erreichen. Die sieben Stufen der Zielerreichung. Modelle der Handlungssteuerung  
Instrumente Zeitmanagement.
- 12:30 Gemeinsames Mittagessen**
- 13:30 Herausforderungen und Schwierigkeiten besser meistern**  
Ergebnisorientiertes Handeln. Stress und Anspannungen lindern. Instrumente der Zielplanung
- 15:00 Tee- und Kaffeepause**
- 15:15 Was Sie vom Sportler lernen können.**  
Methoden der Selbstmotivation, den inneren Schweinehund überwinden



Sich selbst führen.  
Ziele. Setzen. Verfolgen. Erreichen.



### Erfolg beginnt im Kopf

Zielorientierung, Ehrgeiz, Teamfähigkeit und Durchhaltevermögen sind wesentliche Eigenschaften von Spitzensportlern. Diese Eigenschaften sind aber auch im Beruf erforderlich.

„Ein Match wird zu 90 Prozent im Kopf entschieden“ .

Als Boris Becker diesen Satz von sich gab, wurde der mentalen Verfassung als Basis für den Erfolg noch keine so große Bedeutung gegeben.

Spätestens mit der Fußball WM 2006 ist sehr deutlich geworden, was so alles geschafft werden kann. Wie wichtig eine klare Zielstellung für die Leistung eines jeden Einzelnen ist.  
Im letzten Seminar „Ziele“ stand der Spitzensportler und Olympiasieger Jens Weißflog Rede und Antwort.

Mehr zu mendetraining auch unter:  
[www.afterworkcampus.com](http://www.afterworkcampus.com)

## Ihr Trainer:

### Andreas Mende



Das Training wird durch Andreas Mende geleitet. Er war Leiter auf verschiedenen Unternehmensebenen. Mendetraining steht für zehn Jahre Erfahrung in der Erarbeitung und Umsetzung von Konzepten für Veränderungsprozesse im Unternehmen.

**mendetraining**  
Andreas Mende  
Alfred-Darre-Weg 5a  
01187 Dresden  
Tel: 0351 4225300  
E-Mail: [mende@mendetraining.de](mailto:mende@mendetraining.de)  
Mitglied:



## Termin und Preis:

04.03.2008, 9:00 bis 17:00 Uhr  
Seminarhotel in Dresden  
Preis Tagesseminar:  
110,- € + MwSt

Im Preis enthalten: ausführliche Teilnehmerunterlagen, Pausen- und Seminargetränke, Mittagessen.

Bitte als Faxantwort an: 0351 422 5300

Firma \_\_\_\_\_ Ansprechpartner \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Telefon/ Fax/ E- Mail \_\_\_\_\_

- Bitte rufen Sie uns zurück
- Ja, wir haben Interesse am Seminar
- Bitte senden Sie Informationsmaterial zu anderen Themen zu