



IDENTRA® Mentale Fitness

Denken! Achtung - fertig - los!
Ein Crashkurs für die mentalen Kräfte.

*Ich denke, also bin ich. Ich bin, also will ich.
Ich will, also kann ich. Ich kann, also handle ich.
(Zit. nach einem klugen Kopf)*

Dresden, 2008

IDENTRA GmbH Dresden
www.identra.de
training@identra.de



Um was geht es? Mentale Fitness trainieren und geistige Kräfte nutzen!

Mentale Fitness ist in der Welt der Wirtschaft und Arbeit ständig gefragt, in Verhandlungen, bei Prüfungen, in Sitzungen und bei Vertragsabschlüssen, im Wettstreit, bei Wettkämpfen, in kriegerischen Spannungen und vielen anderen Situationen. Mentale Fitness ist für die Leistungskraft von Managern und Führungskräften entscheidend. Aber nicht nur rationale Intelligenz, auch die Wahrnehmung und Offenheit für Signale anderer Menschen ist entscheidend.

Was können Sie von einem Crashkurs für die mentale Fitness erwarten?

Im Training geht es um den Zusammenhang zwischen geistiger Fitness und Aufgabenbewältigung im Alltag. Wie ist das mit Leistung? Kommt Leistung eher durch Intelligenz oder durch Fleiß zustande? Intelligenz und der IQ sind aber nicht die einzigen und nicht die zentralen Kräfte für Erfolg. Auch die Art zu denken, zu planen und entscheiden spielt eine Rolle. Sie lernen das ganze Spektrum kennen und trainieren Fähigkeiten, die Ihre mentale Fitness ausmachen: Denken, Gedächtnis, Konzentration, logisches Schlussfolgern und Entscheidungsfähigkeit.



Was nützt Ihnen ein mentales Fitnesstraining - ein Crashkurs?

Mentales Geschehen spielt sich im Gehirn ab. Dort entsteht und wächst auch die mentale Fitness. Dort setzen Veränderungen ein. Im Identra-Training zur mentalen Fitness durchlaufen Sie daher viele Übungseinheiten, die die mentalen Fähigkeiten bündeln, erhöhen und effizienter ausrichten. Mentales Training verändert Gehirnfunktionen. Mentales Training hält auch die geistigen Kräfte im Alterungsprozess wach und aufrecht.

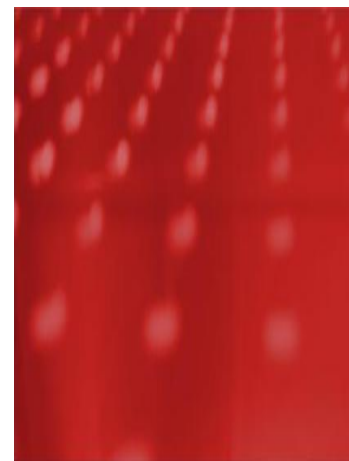
Wir beraten Sie gern auch individuell!

Mit besten Grüßen

Ihr

Dr. Jürgen Smettan, Geschäftsführer

www.identra.de / Smettan@identra.de



Themen und Übungen in einem 2-tägigen IDENTRA-Training

„Ein Crashkurs für die mentale Fitness!“


1. <u>Mentale Fitness</u> : Entscheidende Kraft im Sport, in Wettkämpfen, im Krieg, bei Verhandlungen und im Management	6. <u>Wahrnehmung</u> : Sinne anregen: Riechen, Schmecken und andere Kanäle der Wahrnehmung
2. <u>Das Gehirn</u> : Grundlagen mentaler Fitness, Sauerstoff, Flüssigkeit, Bewegung und was schadet.	7. <u>Denken und Kreativität</u> : Denkstile, Übungen mit Formen und Farben, Kreativitätsübungen und Knobeleyen
3. <u>Einzeldiagnostik</u> : Intelligenzmessung, Konzentrationsmessung und weitere Tests, individuelle Potenzialanalysen	8. <u>Gedächtnis und Speicherung</u> : Gedächtnistraining, Bilderübungen, Mnemotechniken, aktives Speichern
4. <u>Selbstkontrolle</u> : Planung und Ziele, Wirkung von Selbstkontrolle, Wille, Vernunft und Intuition	9. <u>Entscheidungen</u> : Entscheidungsräume erkennen, Risiken einstufen, Wahrscheinlichkeiten schätzen
5. <u>Konzentration und Aufmerksamkeit</u> : Aufmerksamkeit lenken, Konzentration steigern, Motivation	10. <u>Training im Alltag</u> : Trainingspläne und Trainingsaufbau, Belohnungen planen, neue Trainingsinhalte erfinden

Vorschlag für die Zeitplanung von zwei Trainingstagen, Beginn jeweils um 9.00 Uhr

1. Einheit	09.00-10.30 (90 Min.)	(kurze Pause)	5. Einheit	09.00-10.30 (90 Min.)	(kurze Pause)
2. Einheit	10.45-12.15 (90 Min.)	Mittagspause	6. Einheit	10.45-12.15 (90 Min.)	Mittagspause
3. Einheit	13.15-14.45 (90 Min.)	(kurze Pause)	7. Einheit	13.15-14.45 (90 Min.)	(kurze Pause)
4. Einheit	15.00-16.30 (90 Min.)		8. Einheit	15.00-16.30 (90 Min.)	

Die Rahmenplanung kann selbstverständlich an Ihre Bedürfnisse angepasst werden. Über Preise sprechen wir gern mit Ihnen, je nach Ort und Zeit. Falls Sie interessiert sind, schicken wir Ihnen gern auch individuelle Preisangebote für maßgeschneiderte Trainings zu. Weitere Anfragen bitte an smettan@identra.de oder unter +49 351/8035595. Wir beraten Sie auch gern persönlich bei Fragen zur mentalen Fitness, zum Training im Alltag und gegen den Abbau von Kräften im Alter. IDENTRA präsentiert das Thema für Sie auch in 1-2stündigen Vorträgen.

Dr. Jürgen Smettan



IDENTRA GmbH, 2008