

Mehr Leistung und Erfolg - mentale Stärke und positive Denkmuster im Beruf und Alltag

Provida academy

PROVIDA
a c a d e m y

Mittwoch, 20. August 2025 in St.
Gallen - 14 - 17 Uhr

Erfolg beginnt im Kopf. Im Profisport hat sich diese Erkenntnis längst durchgesetzt und auch im beruflichen Umfeld ist mentale Stärke essenziell. Sie ist entscheidend für Erfolg im beruflichen und privaten Leben und ermöglicht es, hochmotiviert und effizient zu arbeiten.

Dieses Seminar vermittelt in aller Kürze **praktische Techniken zur gezielten Stärkung,**

um positive Denkmuster zu etablieren und das Mindset zu optimieren. Durch praktische Übungen und die Analyse neuronaler Funktionen lernen Sie, bessere Denkweisen zu fördern. Dies ermöglicht es Ihnen, Ihr Potenzial voll auszuschöpfen und alltägliche sowie berufliche Herausforderungen souverän zu meistern.

CHF 390.00

[Mehr Informationen und Anmeldung](#)

Zusätzliche Infos zur Veranstaltung

Zertifikat/Bestätigung

Teilnahmebestätigung

Referenten



Sandra Meyer
Referentin und Therapeutin in
Mentaltraining und klinischer
Hypnose

Veranstalter

[Provida academy](#)

Beschreibung

Themenschwerpunkte

- Neuronale Verknüpfungen: Wie diese in unserem Gehirn entstehen und wieder gelöst werden können
- Entwicklung von Flexibilität im Denken
- Emotional aufgeladene Annahmen hinterfragen
- Katastrophendenken umgehen: Techniken zur Realitätsüberprüfung und Perspektivwechsel
- SMART-Zielsetzung

Ziele

- Sie stärken Ihre mentale Kraft, um Ziele effizient zu erreichen und Ihre Motivation zu steigern, indem Sie Denkflexibilität und positive Denkmuster entwickeln

Zielgruppen

- Führungskräfte, die Mitarbeitende gezielter einstellen, fördern und befördern möchten
- Mitarbeitende im HR

[Mehr Informationen und Anmeldung](#)

Buchungsbedingungen

AGB für Provida academy- Kurzseminare

- **Anmeldungen/Stornierungen/Fernbleiben:** Stornierungen und Abmeldungen sind bis 30 Tage vor dem jeweiligen Seminartermin ohne Kostenfolgen möglich. Bei Abmeldungen bis 14 Tage vor dem Seminartermin wird eine Bearbeitungspauschale von 50% der Teilnahmegebühr fällig. Bei späterer Abmeldung oder Fernbleiben ist – unabhängig vom Verhinderungsgrund – die ganze Teilnahmegebühr geschuldet.
- **Ersatzteilnehmer:** Falls Sie kurzfristig verhindert sind, können Ersatzteilnehmer nachgemeldet werden.
- **Preis und Rechnungsstellung:** Im Seminarpreis inbegriffen sind die Seminarunterlagen, Erfrischungstrunk sowie ein Zertifikat. Die Rechnungsstellung erfolgt in der Regel nach Ihrer Anmeldung. Die Rechnung ist spätestens 30 Tage vor Kursbeginn fällig. Die Seminare sind grundsätzlich mehrwertsteuerpflichtig.

- **Durchführung:** Programmänderungen oder Absagen aufgrund geringer Teilnehmerzahl behält sich der Veranstalter vor. Bei Seminarabsagen wird das Geld den Teilnehmern vollumfänglich zurückerstattet.