

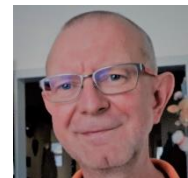


MENTAL – VITAL – ERFOLGREICH

Stressbewältigung im fordernden beruflichen Alltag durch „Mentale Stärke & Innere Balance“

**Ein Programm für Führungskräfte und
Nachwuchsführungskräfte.**

Helmut Glück, Dipl. Mentaltrainer



Geboren 1966 in Wien, langjährige Managementfunktion in internationalen Konzernen. 2017 zog ich mich aus dem internat. Wirtschaftsleben zurück und absolvierte die Diplomalergänge zum Mentaltrainer und Wellness Practitioner mit Auszeichnung und wurde freiberuflich tätig. In meiner Praxis arbeite ich mit den klassischen Mentaltrainingsmethoden, Entspannungsübungen und als ganzheitlicher Bodyworker.

Wichtig ist mir dabei, dass alle meine Methoden eine Hilfe zur Selbsthilfe, einfach in der Anwendung, entspannend, stressreduzierend, alltagstauglich und zwanglos sind, sowie Freude und geistiges, seelisches und körperliches Wohlbefinden bringen.

Mein Motto fürs Leben:

***„Das Leben muss gelebt werden, in jedem Augenblick des Tages und der
Stunde.“***

Mentaltraining ist ...

eine ganzheitliche Methode, das **eigene** Leben **bewusst** zu gestalten.

Es **fördert** die Selbsterkenntnis und die Eigenverantwortung und ist Hilfe zur Selbsthilfe, um den Herausforderungen des alltäglichen vielfältigen Lebens besser gewachsen zu sein.

Es ist notwendig, sich die eigenen Gedanken bewusst zu machen, Mut zu haben, diese zu verändern und **positiv** zu denken, innere Widerstände aufzulösen, sowie mit Kreativität und Motivation den **eigenen** Lebensweg **bewusst** zu gestalten.

Wie profitiert Ihr Unternehmen davon?

Ihre MitarbeiterInnen arbeiten fokussiert und zielorientiert mit Durchhaltevermögen.

Sie sind selbstbewusst durch mentale Stärke und, falls am Arbeitsplatz gefordert, kreativ.

Selbstbewusste und belastbare MitarbeiterInnen sind ein Gewinn für Ihr Unternehmen!

Methoden Mentaltraining...

...werden individuell auf die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen abgestimmt!

...gibt es sehr viele - Sie finden hier eine Auswahl, die sich in der Praxis bewährt hat:

Ziele - Zieldefinition, -klärung und Zielerreichung

Mentale Stärke - wann bin ich mental stark?

Innere Antreiber und positive Affirmationen

Innere Balance ...

... ist vergleichbar mit einem Balanceakt zwischen Beherrschen und Zulassen, zwischen Meistern und Akzeptieren. Es ist eine Art schaukeln zwischen Sein und Tun.

Dieses Pendeln bietet uns Hilfe auf der Suche nach Balance zwischen den einzelnen Lebensbereichen. So können wir Arbeit, Leben, Familie und Gesundheit in Einklang mit unseren Werten und Zielen gestalten. Wenn wir in diesen Bereichen eine Ausgewogenheit finden, so hat das zur Folge, dass Stress abgebaut und positives Erleben gefördert wird.

Was ist der Profit für Ihr Unternehmen?

Motivierte und achtsame MitarbeiterInnen sind mit mehr Offenheit für die Unternehmensziele tätig.

Sie arbeiten konstruktiver und entspannter und begegnen ausgeglichener den Anforderungen des täglichen Berufslebens.

Eine hohe Zufriedenheit der MitarbeiterInnen ist ein Schlüsselfaktor für den Unternehmenserfolg!

Methoden Innere Balance...

...werden individuell auf die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen abgestimmt!

...Sie finden hier eine Auswahl, die sich in der Praxis bewährt hat:

Lebensrad - ist meine Lebensbalance im Gleichgewicht?

Herzens-Wunsch - wie finde ich meinen Herzenswunsch?

Kurzentspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen

Gruppen Workshop

(in den Räumlichkeiten Ihres Unternehmens)

Mindestteilnehmeranzahl: 4 Personen

Maximalteilnehmeranzahl: 8 Personen

Kosten pro Teilnehmer: 60,--

Dauer: ca. 2 Stunden

Optional:

Einzeltrainings nach Terminvereinbarung: 45 Min. zu 55,--
(Firmenspezialpreis)

Kontakt

Helmut Glück

*Dipl. Mentaltrainer
Dipl. Wellness Practitioner*

Tel.: +43 677 624 653 10

1160 Wien, Baumeistergasse 6/46/1

**www.glueck-mental.at
glueck.mental@gmail.com**

GLÜCK & WOHLBEFINDEN

Ihr starkes Team!

Mitglied der WKÖ Wien
Freies Gewerbe lt. Gewerbeordnung

Bankverbindung: RLB Wien-NÖ, IBAN: AT73 3200 0000 1251 8171
BIC: RLNWATWW

„Mentaltraining ist nicht nur eine Technik, mehr als eine Lebensphilosophie.

Mentaltraining ist die schöpfungsgerechte Art zu leben“

(K. Tepperwein)