

# Modul 7

## Mental- und Erfolgstraining

### Inhalte

#### 2. Semester: Kreativität und Leadership

##### Ziel:

Sich selbst und andere wahrnehmen, eigene Konzentration halten, Motivation steigern und Leistung abrufen

##### Inhalte:

Wahrnehmungstraining, Mentaltraining, Teamtraining

**Kreativität verstärkt sich durch mentale Kraft! Entdeckte Fähigkeiten und erlernte Techniken werden überprüft, reflektiert und in ihrer Wirkungsweise sichtbar gemacht. Ungewohnte Situationen ermöglichen dabei tiefe Schlüssel-erkenntnisse für die Teilnehmer.**

#### Emotionen im Outdoortraining

Im Outdoor-Training werden Sozialkompetenz, Selbstkompetenz, Führungskompetenz, Teamkompetenz, die Motivation des Teams und Problemlösungsstrategien nachweislich und nachhaltig gefördert. Basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Das Besondere am Outdoortraining sind die Emotionen. Denn wir brauchen emotionale Trainingserfahrungen, um die Trainingsinhalte besser im Gedächtnis behalten zu können. Erleben. Fühlen. Staunen.

#### Soziale Kompetenz und Teambuilding

Es geht um die Einstellung und Fähigkeit, die dazu dienlich sind, eigene Handlungsziele mit den Einstellungen und Werten einer Gruppe zu verknüpfen und in diesem Sinne auch das Verhalten und die Einstellungen dieser Gruppe zu beeinflussen. Um die soziale Intelligenz als Fähigkeit, andere zu verstehen sowie

## Kreatives Management Berufsbegleitender MBA-Studiengang

sich ihnen gegenüber situationsangemessen und klug zu verhalten. Soziale Kompetenz umfasst eine Vielzahl von Fertigkeiten, die für die soziale Interaktion nützlich bzw. notwendig sind.

#### Teamtraining im Naturseilgarten

Die Teilnehmer werden bewusst in ein Umfeld gesetzt, in dem es neue und ungewohnte Aufgaben zu lösen gilt. Diese Herausforderungen sind so konzipiert und aufgebaut, dass es gutes Teamwork erfordert, um zu Lösungen zu gelangen. Es werden Eigenschaften wie Vertrauen, Kommunikation, Zusammenhalt, Mut, Teamgeist, strategisches Denken und Handeln, persönlicher Einsatz benötigt, gefördert und reflektiert.

##### Vorgehensweise:

In dieser Blockwoche erforschen und erlernen die Teilnehmer sich und den anderen besser zu verstehen.

##### Kompetenzschwerpunkte:

Persönliche und intuitive Kompetenz

##### Literatur:

Spitze sein, wenn's drauf ankommt. Herzog, Matthias: ISBN 978-3-648-00567-5

Heimsoeth, Antje, Buchenau, Peter, (2015), Chefsache Kopf: Mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Führungskompetenz, ISBN-13: 978-3658057749

