



Chefsache Kopf: Mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Führungskompetenz

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Downloaden und kostenlos lesen Chefsache Kopf: Mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Führungskompetenz Antje Heimsoeth

205 Seiten

Kurzbeschreibung

Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein sowie ein gutes Selbstmanagement sind Schlüsselfaktoren für den Erfolg – nicht nur im Business. Wie im Spitzensport hilft es auch Managern, sich mental zu coachen. Das Ziel: Volles Leistungspotenzial jederzeit abrufen können. Mentales Training stärkt nicht nur das eigene Leistungsvermögen, sondern auch die Lebensqualität und schult die Wahrnehmung für sich selbst und andere. Dieses Buch zeigt, wie Sie mit Hilfe verschiedener mentaler Techniken an Motivation, Flexibilität, Zielfokussierung und Konzentration gewinnen, Stress und Angst bewältigen, mit Emotionen umgehen sowie Entspannung finden. Dabei schlägt die Autorin Brücken zum Spitzensport und lässt Führungspersönlichkeiten, Experten und Spitzensportler zu Wort kommen, die Einblick in ihr Selbstmanagement gewähren. Konkrete Anleitungen, Grafiken, Übungen und Praxisbeispiele garantieren dem Leser unmittelbare Umsetzungsmöglichkeiten. **Buchrückseite**

Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein sowie ein gutes Selbstmanagement sind Schlüsselfaktoren für den Erfolg – nicht nur im Business. Wie im Spitzensport hilft es auch Managern, sich mental zu coachen. Das Ziel: Volles Leistungspotenzial jederzeit abrufen können. Mentales Training stärkt nicht nur das eigene Leistungsvermögen, sondern auch die Lebensqualität und schult die Wahrnehmung für sich selbst und andere. Dieses Buch zeigt, wie Sie mit Hilfe verschiedener mentaler Techniken an Motivation, Flexibilität, Zielfokussierung und Konzentration gewinnen, Stress und Angst bewältigen, mit Emotionen umgehen sowie Entspannung finden. Dabei schlägt die Autorin Brücken zum Spitzensport und lässt Führungspersönlichkeiten, Experten und Spitzensportler zu Wort kommen, die Einblick in ihr Selbstmanagement gewähren. Konkrete Anleitungen, Grafiken, Übungen und Praxisbeispiele garantieren dem Leser unmittelbare Umsetzungsmöglichkeiten. **Der Inhalt:** Du bist, was du denkst: Die Macht der Gedanken · Motivation – was entfacht das innere Feuer? · Visualisierung: Die Kraft der inneren Bilder · Stärkenorientierte Führung · Umgang mit Scheitern **Die Reihe** Die Chefsache-Reihe wurde von Peter Buchenau begründet und enthält alles, was für Führungskräfte wichtig ist. In unregelmäßigen Abständen lädt er Gastautoren ein, in dieser Reihe zu aktuellen Managementthemen zu publizieren – Expertenwissen aus erster Hand. **Die Autorin** Antje Heimsoeth gibt als Unternehmerin, Trainerin und Mental Coach nicht nur Topathleten verschiedenster Sportarten und Trainern, sondern auch Unternehmern und Führungskräften Tipps, wie sie es schaffen, im entscheidenden Moment Höchstleistungen zu bringen. Als Keynote Speaker hält sie weltweit Vorträge und Seminare. Über den Autor und weitere Mitwirkende Antje Heimsoeth gibt als Unternehmerin, Trainerin und Mental Coach nicht nur Topathleten verschiedenster Sportarten und Trainern, sondern auch Unternehmern und Führungskräften Tipps, wie sie es schaffen, im entscheidenden Moment Höchstleistungen zu bringen. Als Keynote Speaker hält sie weltweit Vorträge und Seminare.

Download and Read Online Chefsache Kopf: Mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Führungskompetenz Antje Heimsoeth #Q4COPYKWULZ

Lesen Sie Chefsache Kopf: Mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Führungskompetenz von Antje Heimsoeth für online ebook
Chefsache Kopf: Mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Führungskompetenz von Antje Heimsoeth Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen
Chefsache Kopf: Mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Führungskompetenz von Antje Heimsoeth Bücher online zu lesen.
Online Chefsache Kopf: Mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Führungskompetenz von Antje Heimsoeth ebook PDF herunterladen
Chefsache Kopf: Mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Führungskompetenz von Antje Heimsoeth Doc
Chefsache Kopf: Mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Führungskompetenz von Antje Heimsoeth Mobipocket
Chefsache Kopf: Mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Führungskompetenz von Antje Heimsoeth EPub