

# THE CONNECTING DOT

The place where it all comes together



[www.tcd-academy.com](http://www.tcd-academy.com)

# Mentale Agilität im Business

## Inhalt

- Kreative Lösungsansätze finden - festgefahrene alte Denk- & Handlungsmuster auflösen
- Steigerung der eigenen Belastbarkeit
- Eigenständig Konzentration & Entspannung im Arbeitsalltag steuern
- Persönliche Toolbox für unerwartete Stress- und Drucksituationen
- Umgang mit Niederlagen und Rückschlägen

## Rollen / Zielgruppen

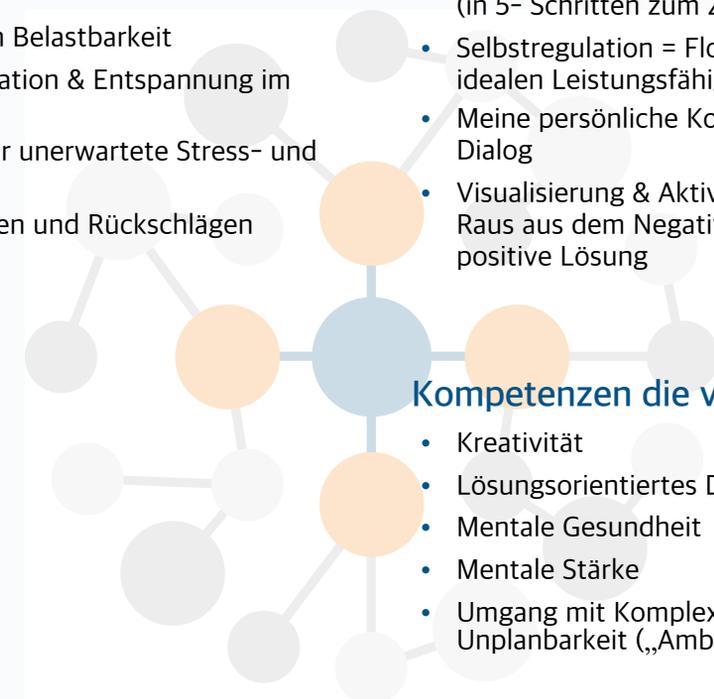
- Account Manager
- Berater / Consultants
- Change Manager
- Customer Success
- Führungsnachwuchs
- Marketing
- Projektmanager
- Servicemitarbeiter
- Vertriebsmitarbeiter

## Module

- Mentale Agilität mit allen Sinnen erleben
- Die ADLER- Methode (in 5- Schritten zum Ziel oder zur Lösung)
- Selbstregulation = Flow - der Zustand der idealen Leistungsfähigkeit
- Meine persönliche Kommunikation & der innere Dialog
- Visualisierung & Aktivation: Raus aus dem Negativstrudel - rein in die positive Lösung

## Kompetenzen die vertieft werden

- Kreativität
- Lösungsorientiertes Denken & Handeln
- Mentale Gesundheit
- Mentale Stärke
- Umgang mit Komplexität, Unwissen und Unplanbarkeit („Ambiguitätstoleranz“)



# 2 Tage - Workshop