

Programmablauf

Mental stark dank Techniken aus dem Spitzensport

Leistungspotenziale gezielt abrufen im Beruf und Alltag

Zentrum für Weiterbildung der Universität Zürich

Zeit	Thema
08.30–09.00 Uhr	Empfang mit Kaffee und Gipfeli
09:30-09:45 Uhr	Einstieg: Erfahrungen aus dem Spitzensport
09:45-10:30 Uhr	Mentale Stärke, Resilienz und Optimaler Leistungszustand
10:30-11:00 Uhr	Kaffee- und Kommunikationspause
11:00-12:00 Uhr	Mentale Strategien und Grundtechniken zur Leistungssteigerung
12:00-13:00 Uhr	Mittagspause
13:00-14:00 Uhr	Ressourcen stärken mit Entspannungsverfahren
14:00-14:30 Uhr	Kaffee- und Kommunikationspause
14:30-16:00 Uhr	Umsetzung der Grundtechniken, Mentale Stärke in der Führung
16:00-16:30 Uhr	Carte Blanche, Feedback
16.30 Uhr	Seminarschluss

Veranstaltungsort

Zentrum für Weiterbildung der Universität Zürich

Schaffhauserstrasse 228

8057 Zürich

www.zwb.uzh.ch

Individualverkehr

Das Zentrum für Weiterbildung verfügt über ein eigenes Parkhaus. Weitere Parkgelegenheiten in unmittelbarer Nähe.

Öffentlicher Verkehr

Tram Nr. 10 oder 14 ab Zürich HB oder Zürich Oerlikon bis zu den Haltestellen Hirschwiesenstrasse oder Berninaplatz. Erreichbar ab Zürich HB innerhalb von 15 Min.

