

Mental Hacks für Führungskräfte

Produktnummer

2026-40360F

Termin

25.06.2026

09:15–16:45 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in

315,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Mental Hacks sind wirkungsvolle Techniken, die helfen, in jeder Situation das volle Führungspotenzial abzurufen. Sie geben Klarheit und Fokus, erleichtern den Umgang mit Herausforderungen und machen Führungsarbeit gesünder, kraftvoller und erfolgreicher.

In diesem Seminar erlernen Sie sofort anwendbare Mental Hacks, basierend auf Erkenntnissen der Neuroplastizität, des Self-Leaderships, der Positiven Psychologie und des Mentaltrainings. Sie erfahren, wie Spitzensportler*innen und Top-Führungskräfte mentale Stärke aufbauen und trainieren eigene Techniken für mehr Ruhe, Produktivität, Motivation und klare Kommunikation.

Praxisnahe Übungen unterstützen Sie dabei, innere Blockaden zu lösen, Entscheidungen gezielt zu treffen und Ihre Führungssituation souverän zu gestalten.

Inhalte

- Wie Mental Hacks wirken. Von Spitzensportler*innen und Top-Führungskräften lernen
- Neuroplastizität als Schlüssel für innere Stärke und mehr Führungspower
- Starke Mentaltechniken für die Bereiche Self-Care, Ruhe, Fokus, Produktivität, Kommunikation, Motivation, Präsentation, Meeting, agiles Führen, Zielerreichung
- Emotionales Mental Hacking für die Auflösung innerer Blockaden, gezieltes Entscheiden und den Umgang mit Fehlern, Konflikten und Herausforderungen
- Kurztechniken und Interventionen wie: Mentales Wohnzimmer, Gedankenhygiene, TOP 3, Leuchtturm und weitere effiziente Hacks aus NLP, Positive Business, Mentaltraining und Neuroforschung
- Praxisbeispiele, Anwendung von Mental Hacks in verschiedenen Führungssituationen
- Anwendungsübungen: Mental Hacks für Führungssituationen der Teilnehmenden

Dozierende

Dr. Joachim Cavallucci

Ort

Haus der Akademien
Eisenbahnstr. 56
79098 Freiburg

Kontakt

Information

Nilgün Bortoli
bortoli@vwa-freiburg.de

Konzeption und Beratung

Christian Heinrich
heinrich@vwa-freiburg.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

Veranstalter

VWA Freiburg