



## SEMINARBESCHREIBUNG

### Gelassen, kreativ, mutig - Growth Mindset

#### KURZBESCHREIBUNG

Wie und was wir denken, hat großen Einfluss auf unser Leben, auf unseren Erfolg, unsere Beziehungen und unsere Gesundheit. Ein Growth Mindset ermöglicht einen spielerischen Umgang mit Herausforderungen und einen neuen positiven Blick - gerade in Krisenzeiten. In diesem praxisnahen und motivierenden Webinar verbinden sich spannende Fakten und Hintergründe zum Growth Mindset mit wichtigen Erkenntnissen aus der Neurowissenschaft und hilfreichen Übungen aus dem Mentaltraining. Sie erfahren, was sich hinter dem Begriff "Growth Mindset" verbirgt, wie es Ihnen hilft, und wie sie es für sich nutzen können.

#### IHR NUTZEN

Positive Impulse und konstruktive Perspektiven unterstützen Sie beim Perspektivwechsel

Sie erfahren wie Sie mehr innere Gelassenheit, neue Freude an Herausforderungen, spielerische Leichtigkeit und mentale Flexibilität entwickeln können

Sie erhalten kleine praktische Tools um das Gelernte im beruflichen und privaten Alltag umzusetzen

#### SCHWERPUNKT

Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft, Tricks und Tools aus dem Mentaltraining und interaktive Übungen für ein Growth Mindset verbinden sich hier zu einem praxisnahen und motivierenden Webinar.

#### ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeitende und Führungskräfte

#### TERMINE

02.09.20, 17:30-19:30

Online

Preis: 240 EUR

20.10.20, 14:00-16:00

Online

Preis: 240 EUR

#### DAUER

2 Stunden

#### TEILNEHMERZAHL

8

#### INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter

E-Mail [b.winter@ard-zdf-](mailto:b.winter@ard-zdf-medienakademie.de)

[medienakademie.de](mailto:b.winter@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon +49 911 9619-458

Telefax +49 911 9619-199

#### KONTAKT

Ute Sperling

E-Mail [u.sperling@ard-zdf-](mailto:u.sperling@ard-zdf-medienakademie.de)

[medienakademie.de](mailto:u.sperling@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon +49 911 9619-367

Telefax +49 911 9619-199

#### SEMINARNUMMER

44 183