

Kurs: Mentale Stärke im Job – Klar handeln & gesund arbeiten

Kurzbeschreibung

Der Kurs „*Mentale Stärke im Job*“ unterstützt Frauen dabei, ihre Selbstführung im Arbeitsalltag zu stärken und bewusster mit Stress, inneren Anforderungen und äußeren Belastungen umzugehen. Im Fokus stehen das Erkennen individueller Stressmuster, mentale Selbstregulation sowie die Entwicklung realistischer Handlungsspielräume im beruflichen Kontext. Der Kurs verbindet fundierte psychologische Grundlagen mit praxisnaher Reflexion und nachhaltigem Transfer in den Arbeitsalltag und leistet damit einen Beitrag zur nachhaltigen Gesundheitsförderung, Stärkung von Selbstverantwortung und Prävention stressbedingter Ausfälle.

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich fachübergreifend an **Frauen im Sportbusiness**, insbesondere an:

- Fach- und Projektverantwortliche
- Mitarbeitende mit oder ohne Führungsverantwortung
- Frauen, die ihren Arbeitsalltag bewusster, gesünder und souveräner gestalten möchten

Der Kurs ist geeignet für Frauen, die:

- regelmäßig mit hohem Arbeitsdruck, komplexen Erwartungen oder mentaler Belastung konfrontiert sind
- ihre Stresskompetenz und Selbstführung gezielt stärken möchten
- mehr Klarheit im eigenen Handeln gewinnen und gesünder (zusammen)arbeiten wollen

Kursinhalte:

Mentale Stärke & Stress verstehen

- Grundlagen von Stress aus psychologischer und biologischer Perspektive
- Mentale Stärke als Fähigkeit zur bewussten Selbstführung
- Zusammenspiel von innerer Bewertung, Reaktion und Kontext

Individuelle Stressmuster & innere Antreiber

- Innere Stressverstärker, Antreiber und typische Denkstile
- Verstehen, warum bestimmte Situationen besonders belasten
- Fokussierung auf individuelle Schwerpunkte

Mentale Flexibilität & Selbstregulation

- Entwicklung mentaler Flexibilität im Umgang mit Stress
- Strategien zur Selbstregulation bei Anspannung und Mikrostress
- Konkrete Tools & Methoden zur Förderung einer stressreduzierenden inneren Haltung

Äußere Belastungen im Arbeitskontext wirksam gestalten

- Analyse externer Stressoren im Arbeitsalltag
- Umgang mit Aufgaben, Erwartungen und Grenzen
- Entwicklung individueller Veränderungsschritte (problemorientiertes Coping)

Gesund zusammenarbeiten

- Kommunikation unter Druck und in Stresssituationen
- Burnout verstehen, Frühindikatoren erkennen & Teamgesundheit stärken

Lernformat

Präsenz & virtuelle Begleitung für nachhaltige Umsetzung

- Eintägiger Präsenz-Workshop (9:00–18:00 Uhr)
- Zwei virtuelle Vertiefungsmodule (je 90 Minuten)
- Drei Peer-to-Peer-Coachings (je 60 Minuten) für Austausch & Transfer

Die Kombination aus Präsenz, virtuellen Modulen und Peer-Formaten ermöglicht eine nachhaltige Integration der Inhalte in den Arbeitsalltag.

Nutzen für die Teilnehmerinnen

Die Teilnehmerinnen:

- gewinnen ein vertieftes Verständnis für ihre individuellen Stressmuster und inneren Antreiber
- stärken ihre mentale Selbstführung und Selbstregulation im Arbeitsalltag
- lernen, äußere Belastungen klarer einzuordnen und Handlungsspielräume gezielt zu nutzen
- treffen bewusstere Entscheidungen und handeln souveräner in herausfordernden Situationen
- entwickeln alltagsnahe Strategien für gesunde Zusammenarbeit und Kommunikation
- erhalten Impulse und Werkzeuge zur nachhaltigen Weiterentwicklung über den Kurs hinaus

Der Kurs ist auf nachhaltige Verhaltensänderung ausgelegt und unterstützt die Teilnehmerinnen dabei, die Inhalte langfristig in ihren Arbeitsalltag zu integrieren.

Trainerin

Johanna Mühlbeyer ist systemische Coachin, Prozessbegleiterin, Trainerin und Speakerin aus Hamburg mit mehrjähriger Erfahrung in der Arbeit mit Einzelpersonen sowie im Team- und Gruppenkontext. In ihren Kursen verbindet sie fundierte systemische und psychologische Ansätze aus u. a. Systemik, Positiver Psychologie und Kommunikationspsychologie mit hoher Praxisnähe und gezielter Übertragungsarbeit.

Termine & Eckdaten

- Format: Hybrid (Präsenz in Hamburg & virtuell)
- Teilnehmerinnenzahl: Max. 15 für individuelle Betreuung & Interaktion
- Dauer & Zeitaufwand:
 - 1 Präsenztag
 - 5 Folgewoche(n) mit jeweils ca. 1,5 Stunden
- **Nächster Kursstart: 15. April 2026** (Anmeldeschluss: 01. April 2026)

Pricing

699 € netto pro Teilnehmerin (Firmenkundinnen)

Im Preis enthalten:

- Eintägiger Präsenz-Workshop inkl. Lunch & Snacks
 - Zwei weitere virtuelle Fachmodule à 90 Minuten
 - Drei Peer-to-Peer-Coaching-Sessions
 - Digitale Seminarunterlagen & Kursprotokolle
 - Zugang zu ergänzenden Materialien zur individuellen Weiterarbeit
 - Teilnahmezertifikat
- Optionales Netzwerk-Event am Abend des Präsenztages

→ **[LINK ZUR ANMELDUNG & WEBSITE](#)**