

# EINLADUNG



Swiss Association for Quality



## Freiheit beginnt im Kopf – Einführung ins mentale Training

Freitag, 10.11.2023

Siemens Smart Infrastructure  
Theilerstrasse 1a, 6300 Zug  
oder Online via MS Teams

### Inhalt

Mitarbeitende und Vorgesetzte in Schnittstellenpositionen finden sich häufig in einer Zerreissprobe. Dieses Gefühl kennen auch die Mitarbeitenden mit Rollen rund um das Managementsystem. Nicht wenige agieren abseits ihrer inneren Mitte, weil die Auseinandersetzung mit den eigenen mentalen Mustern nicht erfolgt. Es werden mentale Barrieren aufgebaut, die vor dem Anzapfen des eigenen Potentials stehen.

Im Rahmen dieses Referats gibt Christoph Siegenthaler Inputs zu Anknüpfungspunkten der Auseinandersetzung mit sich selbst, entlang von Selbstverantwortung und Selbsterkenntnis. Es werden sowohl Methoden vorgestellt, um diese Muster zu erkennen, wie auch um gegen diese vorzugehen.

### Referent:

Christoph Siegenthaler  
HR Leiter EAO AG & akad. Mental-Coach

### Programm

14:15	Begrüssung durch den Vorstand
14:20	Einführung ins mentale Training
ca. 15:15	Kaffeepause
ca. 15:30	Referat zweiter Teil
16:30	Apero

### Zielpublikum:

Mitarbeiter und Vorgesetzte in Schnittstellenpositionen und alle, die Impulse für ihre mentale Gesundheit schätzen

### Teilnahmekosten:

CHF 40.-, Studierende kostenlos

### Anmeldeschluss:

Montag, 06.11.2023