

RADICAL INCLUSION

# MENTAL CHAMPION



[www.radicalinclusion.ch](http://www.radicalinclusion.ch)



RADICAL INCLUSION

Aktion für Inklusion.  
Workshops für eine  
vielfältigere Zukunft.

[www.radicalinclusion.ch](http://www.radicalinclusion.ch)

RadicalInclusion bietet Diversity Workshops für Organisationen an, die zur Verbesserung der Teamperformance führen.

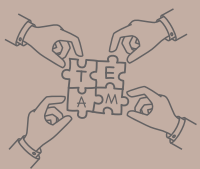
Wahre Vielfalt und Inklusion ist erst dann umgesetzt, wenn alle mitmachen. Die Workshops von RadicalInclusion setzen genau hier an, beim Menschen. So gelingt der Kulturwandel.



**besseres gegenseitiges  
Verständnis**



**innovative  
Methoden**



**optimierte  
Teamperformance**



**Sensibilisierung  
für DEI&B Themen**



**höhere  
Mitarbeiterzufriedenheit**



**nachhaltige  
Ergebnisse**

06

# MENTAL CHAMPION

Die mentale Verfassung entscheidet über die Leistungsfähigkeit.

Der Mental Champion Workshop zeigt richtiges Stressmanagement und

Methoden für Höchstleistungen.

5-20  
TEILNEHMENDE

2 WORKSHOP-  
LEITER:INNEN

TAGES-  
WORKSHOP

VOR ORT  
ODER  
ONLINE



## Vorgespräch

- Zielvereinbarung
- Terminfindung



## Workshop

- Gender Game



## Nachgespräch

- 4 Wochen später
- Umsetzung

## ZIELE DES WORKSHOPS:

- Konzentration steigern & Flow-Zustand erreichen
- Steigerung der Effizienz
- Positiver Umgang mit Stress
- Prävention von Burnout
- Höhere Resilienz
- Verbesserung der mentalen Stärke & Gesundheit

## DIESER WORKSHOP IST FÜR:

- Organisationen, welche die Gesundheit der Mitarbeitenden aktiv fördern wollen.
- Organisationen die ihre Belegschaft in herausfordernden Zeiten unterstützen möchten.
- Teams die Peak Performance abrufen wollen.

07



# Mental Champion Walk

## 45 min mentale Erfrischung.

Erkunde beim Mental Champion Walk Deine Umgebung mit allen Sinnen und finde neue Perspektiven.

Gefüllt mit Übungen, Impulsen und gemeinsamer Reflexion zur Stärkung Deiner mentalen Gesundheit.

Jeden 2. Mittwoch in Zürich oder auf Anfrage für Dein Team vor Ort.

[www.radicalinclusion.ch](http://www.radicalinclusion.ch)



RADICALINCLUSION

Aktion für Inklusion.  
Workshops für eine  
vielfältigere Zukunft.

WEITER WORKSHOPS UNTER:  
[www.radicalinclusion.ch](http://www.radicalinclusion.ch)

NEUGIERIG GEWORDEN?  
[hello@radicalinclusion.ch](mailto:hello@radicalinclusion.ch)

