

Mental stark im Sport und Business

Beschreibung

Werden Sie mental stark wie Spitzensportler/innen. Das Mentaltraining ist eine effiziente Methode zur Leistungssteigerung im Sport und Business. Sie versetzen sich mit gezielten Arbeitsmethoden in Ihren optimalen Bewusstseins-Zustand. Erleben Sie, was Ihre Ziele und Vorstellungskraft bewirken können.

In diesem Basiskurs lernen Sie die Grundprinzipien von Mentaltraining kennen. Zudem machen Sie praktische Übungen und verstehen die Kraft von Mentaltraining zur Erreichung Ihrer sportlichen und beruflichen Ziele.

Inhalt

- IST-Zustand prüfen
- Wunsch-Zustand "erarbeiten"
- Eigene Ziele definieren und Zeithorizont festlegen
- Zielorientiertes Vorgehen, Machen/Tun/Durchziehen, Gedankenkontrolle üben
- Mentaltraining bewusst einsetzen

Lernziele

- Grundprinzipien von Mentaltraining kennen
- Die Möglichkeiten von Mentaltraining kennen und anwenden
- Sich selber auf Erfolgskurs bringen
- Nutzen Sie die verborgenen Energiequellen und erbringen Sie so nachhaltig Höchstleistungen mit Begeisterung

Voraussetzungen

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Einfach Spass am Sport und Business.

Zielgruppe

Sie

- sind in der Freizeit sportlich aktiv arbeiten im Sport-/Gesundheitsbereich,
- möchten sich privat oder beruflich verändern oder neu ausrichten,
- interessieren sich für Mentaltraining als Tool zur Erreichung Ihrer persönlichen Ziele.

Dauer: 8 Lektionen

Termine: 17. Dezember 2018 und 7. Januar 2019

Zeit: 8.00 bis 13.00 Uhr

Kursort: **Hotel Sportcenter 5 Dörfer Zizers**

Preis: 320.00 CHF / Zahlung vor Ort mit Karte oder Bar

Kursdurchführung: Ab 8 Teilnehmer

Anmeldung unter: Die Erfolgs Werkstatt, www.die-erfolgs-werkstatt.ch
Rita Sutter, Tel. 079 637 38 21