

Programm - Grundkurs Mentaltrainer

Umfang: 30 Stunden (3 Module a 10 Stunden)

Kurszeiten: jeweils Freitag 16:00 – 20:00 und Samstag 9:30 – 16:30 Uhr

Preis: € 980.-

Teilnahmevoraussetzungen: keine

Seminarabschluss: Zertifikat „Grundkurs Mentaltrainer“

Seminarinhalte

- + Modul 1: Die Kraft der Gedanken bewusst einsetzen und innere Kräfte aktivieren
- + Modul 2: Was Erfolg ausmacht
- + Modul 3: Selbstmanagement

Dieses Seminar eröffnet dir neue Möglichkeiten und Perspektiven. Es zeigt dir die Kraft deiner Gedanken und wie du diese bewusst und wirkungsvoll einsetzen und so die Kraft deines Unterbewusstseins optimieren, dein Wohlbefinden steigern und deine Leistungen **einfach** verbessern kannst.

Dieses **MENTALSPEZIAL**- Mentaltraining beinhaltet effektive Werkzeuge, um Lebensumstände, Anlagen und Fähigkeiten und die eigene Gedankenwelt auf eine Weise neu zu formen, die das Leben neue Gestalt annehmen lässt, und zwar so, wie es für dich stimmig ist.

Der Wunsch nach Veränderung oder Weiterentwicklung in Kombination mit dem Versuch, mutig zu sein ist ausreichend, um sein Leben in die gewünschte Richtung zu verändern. Diplomierte Mentaltrainer vermitteln die Seminarinhalte und gehen bei der Umsetzung gezielt auf die Gruppe und jeden einzelnen Kursteilnehmer ein.

Ziele, die mit dem Grundkurs erreicht werden können

- + Verbesserung der sportlichen Leistungen
- + Persönlichkeitsentwicklung
- + Erhöhung der Motivation und Begeisterung
 - + Freude am Beruf haben
 - + Kampf dem Mobbing
 - + Burnout Vorbeugung und -bewältigung
 - + Umgang mit Stress (Vermeidung, -Bewältigung)
 - + Selbstorganisation und Zeitmanagement
 - + „Nein“ sagen / Delegieren
- + Stärkung des Selbstbewusstseins
- + Lösen von Ängsten
 - + Prüfungsangst, Zukunftsängste, Nervosität
- + Erhöhung der Lebensenergie
- + Selbstfindung
- + Erfolgreich sein
- + Herausfinden, was Glück, Freude und Harmonie bedeutet
 - + Ruhig, ausgeglichen, zufrieden und glücklich sein
 - + Lebensfreude spüren und harmonische Beziehung haben
 - + gut organisiert sein
 - + genügend Zeit für sich/die Familie/das Hobby haben



Diese Erwartungen können trotz ihrer Vielfalt durch Mentaltraining nach MENTALSPEZIAL erfüllt werden, denn unser Gehirn funktioniert für alle Belange gleich. Es macht keinen Unterschied, ob jemand nach Erfolg, Wohlstand, Reichtum, innerer Zufriedenheit, Liebe, Glück, Lebensfreude, einer erfüllten Partnerschaft oder nach etwas anderem strebt. Hat man das Prinzip, die mentalen Techniken einmal verstanden und ist in der Lage sie einzusetzen, funktionieren sie für alle Lebensbereiche.