

Mentaltraining – Ziele auf eine andere Art erreichen

Systematische Optimierung der Handlungskompetenzen

Mentales Training hat auf viele Bereiche des Lebens positive Auswirkungen.

Herzlich willkommen!



Beschreibung

Unsere Gedanken, unsere Haltung und unsere innere Einstellung (Mindset) haben eine grosse Kraft. Wir Menschen sind in der Lage, unser Gehirn so zu trainieren wie auch unsere Muskeln. Intensives Vorstellungstraining von Verhaltensweisen oder Bewegungsabläufen (Mentaltraining) unterstützt Sie wirkungsvoll bei steigenden Anforderungen und Veränderungen im beruflichen und privaten Alltag und fördert Ihre Konzentrationsfähigkeit und Ihre psychische Belastbarkeit. In diesem Kurs machen Sie sich Ihre Denk- und Handlungsmuster bewusst und lernen, diese gezielt mit einem auf Sie zugeschnittenen Mentaltraining zu steuern und positiv zu verändern.

Inhalt

- Was ist Mentaltraining und wie wird es eingesetzt?
- Verschiedene Techniken des Mentaltrainings.
- Entwicklung eines eigenen Mentaltrainings gemäss persönlicher Zielsetzung.

Zielgruppe

Alle

Lernziele

Am Ende dieses Kurses

- kennen Sie die Grundlagen und wichtigsten Techniken des Mentaltrainings
- können Sie dieses Wissen in Ihrem Alltag einsetzen
- sind Sie in der Lage, Ihr eigenes Mentaltraining zu erarbeiten/weiterzuentwickeln

Kursdaten

Mittwoch: 22.03.2023

Mittwoch: 24.05.2023

Kurskosten

350.-

MVI Training Lehrperson

Liliane Blurtschi, CAS Positive Psychologie Universität Zürich, Mentaltrainerin MV, Hypnosetherapeutin, Kursleiterin SVEB1, Master of Business Administration Wirtschaftsuniversität Wien, Sozialarbeiterin und Systemtherapeutin

Lassen Sie sich beraten!



- Wir freuen uns auf Ihren Telefonanruf: Tel: 044 586 21 11 (Zentrale)
- Online: info@mvi.training oder bei einem persönlichen Beratungstermin mit Frau Kneuss.

Besten Dank für Ihre verbindliche Anmeldung!

Mentaltraining bei der MVI Training GmbH:

Kurs: _____

Name: _____

Branche in der Sie tätig sind: _____

Strasse: _____ **Ort / PLZ:** _____

Kontaktdaten:

Festnetz und/oder Mobile: _____

E-Mail: _____

Rechnungsanschrift (Firma oder Privat):

Unterschrift KursteilnehmerIn:

_____ **Datum:** _____

Wissenswertes...

Bereits schon bei MVI Training GmbH gewesen – oder woher kennen Sie uns?

Gibt es etwas Wichtiges zu beachten?

- Ja, eine persönliche (Tel. oder vor Ort) Beratung hat stattgefunden.
- Ja, mit dieser Anmeldung werden die AGB und Rahmenbedingungen akzeptiert.

Für dieses Angebot gelten Abmeldebedingungen. Siehe AGBs für Bildungslehrgänge.