



Mentales Training

"Alles was Du bist und was Du wirst, liegt nur in Dir selbst!"

1 / 2

Nutzen:

Sie machen sich zum wichtigsten Menschen!
Sie können die Kraft Ihrer Worte nutzen!
Sie gestalten Ihren Weg und Ihre Entwicklung eigenverantwortlich!

Ziele:

Sie verstehen den Zusammenhang zwischen Gedanke, Wort und Handlung!
Sie formulieren Ihre Ziele konkret und positiv!
Sie gestalten Ihr Leben aktiv und selbstbestimmt!

Zielgruppe:

Führungspersonen - Sportler - Menschen in Veränderungsprozessen
Menschen, die ihr Leben selbstbestimmt gestalten möchten

Inhalte:

- > Die Macht der Gedanken
- > Goldene Regeln zum Steigflug
- > Entspannungstechniken
- > Fantasiereise zur Zielgerade
- > Integration von mentalem Training in den persönlichen Alltag
- > Ziele konkret formulieren
- > Die Macht der Worte
- > Emotionale Ebene zulassen und nutzen
- > Trainingsaufbau
- > Glaubenssätze - beflügelnd oder einschränkend
- > Stärken und Kooperationspartner erkennen
- > Zielcollage erstellen
- > Blockaden und Hindernisse erkennen und überwinden
- > Einblick in die Psychokinesiologie

Methode:

Trainerinput durch Vortrag und Präsentation, Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Plakatarbeit, Präsentation

Dauer:

2 Tage

TNzahl:

max. 10 Personen



**"Habe den Mut, Deine Erkenntnisse in Deinem eigenem Leben anzuwenden
- und - Du bekommst Flügel!"**
Jeremy A. White

