

SEP

Schulung - Entwicklung - Persönlichkeit

Mentaltraining / Grundkurs

Denken wir an Sportler, wie zum Beispiel Roger Federer, ist uns sofort klar, dass seine grossartigen Leistungen im Tennissport auf mentaler Stärke beruhen. Top-Leistungen werden von uns auch tagtäglich in der Arbeitswelt gefordert, aber auch in unserem privaten Umfeld wünschen wir uns eine glückliche Beziehung, ein harmonisches Familienleben oder die Verwirklichung unserer beruflichen Träume und das Erreichen der gesetzten Ziele. „If you can dream it, you can do it“ Walt Disney

| | |
|----------------------|--|
| Ziel der Schulung: | Diese Schulung zeigt Dir Wege, Methoden und Techniken, wie Du die wahren Ziele Deines Lebens erreichen, Deine eigene Berufung erkennen kannst und wie Du das Vertrauen ins eigene System stärkst. |
| Dein Mehrwert: | Zielerreichung durch Visualisierung und mentales Training trägt dazu bei, dass Du zukünftig Deine Ziele, entsprechend Deiner inneren wahren Berufung, erreichen wirst. Durch das Erlernen einer mentalen Visualisierungstechnik und der täglichen Anwendung derselben, wirst Du insgesamt ruhiger und gelassener sowie innerlich stärker. Deine Lebensqualität wird sich merklich steigern. |
| Zielgruppe: | Dieses Seminar richtet sich an Menschen in Veränderungsprozessen, an Menschen, die sich bewusst eine Veränderung wünschen oder mentale Stärke und mehr Selbstbewusstsein erlangen möchten. |
| Voraussetzung: | Bereitschaft , die erlernte Methode täglich zu üben (mind. 21 x) 15 Minuten. |
| Inhalt: | <ul style="list-style-type: none">- Mein inneres Kräftepotenzial- Die Bedeutung von Gedanken und Gefühlen- Die Grundlagen des mentalen Trainings- Mentale Methoden und Techniken zur Zielerreichung- Umgang mit Zielkonflikten- Kennenlernen der wichtigsten Gesetzmässigkeiten- Entwickeln einer ganz persönlichen Strategie- Die eigene innere Überzeugung schärfen- Den Durchbruch in neue mentale Systeme schaffen |
| Anzahl Teilnehmende: | Maximal 6 Personen pro Kurs |
| Durchführung: | 3 x 2 Stunden (360 Minuten) |
| Schulungsdaten: | siehe Daten auf der Homepage |
| Durchführungsort: | Zentral gelegen, in einer angenehmen und entspannten Atmosphäre bei S E P, Solothurnstrasse 4, 3422 Kirchberg/BE |
| Kursleitung: | Sibylle Elisabeth Pfeiffer, dipl. Mental-Trainerin ILP |
| Deine Investition: | CHF 490.00 pro Person, inklusive Kursunterlagen und Pausenverpflegung |
| Anmeldung: | Über das Anmeldeformular auf der Homepage, per E-Mail an sibylle.pfeiffer@bluewin.ch oder telefonisch auf 032 665 07 79. |
| Zahlungskonditionen: | Überweisung vor Kurs-Beginn via Bankanweisung, via TWINT. |

1.11.2023/sep