

Spitzenleistungen genau dann erbringen, wenn es darauf ankommt!

Leistungssteigerung durch **Mentaltraining**.

Herzlichen Dank für Ihr Interesse an unserem Weiterbildungsangebot!

Sie wollen

- diejenigen Leistungen aus sich herausholen, zu denen Sie wirklich fähig sind
- neben Ihren körperlichen auch Ihre geistigen Voraussetzungen für eine maximale Leistungserbringung voll aktivieren
- ruhiger und ausgeglichener werden; negativen Stress, Nervosität abbauen, besser schlafen können
- mehr Selbstvertrauen entwickeln
- Ihre Ziele noch konsequenter verfolgen; Ihren Durchhaltewillen, Ihre Willenskraft steigern
- Ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern

Erfolg oder Versagen entstehen meist im Vorfeld einer Handlung. Mentale Voraussetzungen entscheiden im Beruf, in der Schule, im Sport über Erfolg oder Misserfolg, sowohl beim Einzelnen wie auch im Team. Lernen Sie Techniken anwenden, welche beispielsweise Spitzensportler oder die Astronauten der NASA einsetzen, um Ihre Gedanken bewusst zu lenken, Ihr Potential gezielt abzurufen und Spitzenleistungen dann zu erbringen, wenn es darauf ankommt.

Übrigens, **mentale Stärke kann sich jede und jeder antrainieren**.

Kursdetails

Kurs- / Transferziele	Erlernen von Übungen, um mit mentaler Stärke die eigenen Talente und Fähigkeiten gezielt abrufen, entfalten und Herausforderungen besser bewältigen zu können; Die Teilnehmenden stehen im Mittelpunkt, nicht der Mentaltrainer. Sie sollen beim Erleben, Ausführen, Anwenden des Mentaltrainings autonom handeln und selber entscheiden, wie intensiv sie trainieren wollen und die Übungen möglichst schnell selbständig ausführen können, unabhängig vom Trainer.
Inhalte	Mentaltraining und Entspannungstechniken im Verbund zwischen „Herausforderungen - Leistungen - Erfolg“: <ul style="list-style-type: none"> • Herkunft und Grundlagen mentaler Trainingstechniken • Der optimale Leistungszustand (Voraussetzungen), mentale Fitness • Mentaltraining und Entspannungstechniken zur Leistungssteigerung und Stressprophylaxe, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Ruhe, Ausgeglichenheit • Mentales Ziel- und Erfolgstraining, Mentaltraining im Sport • Das mentale Trainingskonzept • Viele Übungen für die direkt Umsetzung im Alltag (Beruf, Sport, Schule)
Methoden	Viele Übungen (Anwendung!), Lehrgespräche, Kurzreferate. Wechsel zwischen Inputs, praktischen Übungen, Feedbackrunden.
Teilnehmende	Durchführung ab 6 Personen.
Seminarort	Gemäss Auswahl, mit öffentlichen Verkehrsmitteln / Auto gut erreichbar
Daten	Gemäss Auswahl
Kurszeiten	Vormittag: 08.30 – 12.00 Uhr / Nachmittag: 13.15 – 16.45 Uhr Anschliessendes, individuelles Coaching nach Absprache möglich.
Kursleitung	Jürg Bösiger, Mentaltrainer, ehem. Triathlet
Kosten (Angaben exkl. MWST)	Fachkurs mit <ul style="list-style-type: none"> • ausführlichen Seminarunterlagen • Die Teilnehmenden erhalten ein Buch mit über 50 Übungen für die praktische Umsetzung im Alltag! • Pausengetränken CHF 390.-
Nächste Schritte / Anmeldung	Unternehmenskurse auf Anfrage Sie melden sich per Email definitiv an. Sie erhalten die Rechnung per Email zur Begleichung. Sobald Ihre Zahlung eingegangen ist, erhalten Sie eine Bestätigung sowie weitere Informationen zum Seminartag (Ort, „Mitzunehmen“ etc.).