

## Grundlagenseminar Mentaltraining Modul 1



**Lernen Sie mentale Techniken selbstständig in Beruf, Sport und Freizeit einzusetzen und dadurch zielgerichteter auf Ihren Erfolg zuzugehen.**

Sie bauen mit mentalen Methoden Ihre gedankliche Flexibilität aus. Dadurch können Sie die Leistung Ihres Gehirns massgeblich steigern. Sie erkennen, wie Sie die Wirkung und Funktion Ihres Gedächtnisses besser nutzen können. Durch den zunehmenden Leistungs- und Erfolgsdruck in unserer Gesellschaft wird es immer wichtiger, sich in kurzen Ruhepausen zu erholen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre psychische Widerstandskraft und Ausgeglichenheit stärken können.

In diesem Seminar lernen Sie die Basisverankerung, dies ist die Grundlage für alle weiteren Module dieser Seminarreihe. Ausserdem erlernen Sie ein Mentales Zieltraining, das aus dem Sport abgeleitet ist und eine von der NASA entwickelte Schlafmethode.

### SEMINARZIEL / NUTZEN

- Zielerreichung durch gezielte mentale Fokussierung
- Erholung und Regeneration durch mentale Übungen
- Verbesserung der psychischen und physischen Widerstandskraft
- Mentale Unterstützung bei der Bewältigung von Herausforderungen
- Stärkung der Selbstsicherheit durch mentales Training
- Erreichen des optimalen Leistungszustandes
- Mehr Ruhe und Ausgeglichenheit

### SEMINARINHALTE

Der Focus dieses Seminars richtet sich auf die Vermittlung der Grundlagen mentaler Techniken:

- Entspannungs- und Visualisierungsmethoden
- Grundlagen des modernen Mentaltrainings
- Mentale Einschlafmethoden
- Mentales Zieltraining aus dem Sport abgeleitet
- Mentale Povernaps / Kurzregeneration
- Vorbereitung und Entwicklung eigener mentaler Anwendungen

Parallel erfolgt die Vorbereitung und Entwicklung eigener mentaler Anwendungen. Um einen optimalen Wissenstransfer zu gewährleisten, bieten wir Ihnen nach dem Seminar eine Begleitung auf unserer e-Learning Plattform mit Chat und Forum an. Dies ermöglicht Ihnen, mit uns nach dem Seminar 2 Monate lang in Kontakt zu bleiben und das erlernte zu festigen.

### TERMINE UND ANMELDUNG

Die aktuellen Daten erfahren Sie unter [www.mind-vision.ch](http://www.mind-vision.ch). Bei Fragen oder telefonischer Anmeldung können Sie unser Sekretariat unter 061-831 10 10 erreichen.

### ABSCHLUSS

Teilnahme Zertifikat

### TAGE / ZEITEN

Freitag: 19.00 – 22.00 Uhr

Samstag: 08.30 – 16.30

### DAUER

1,5 Tage

### DURCHFÜHRUNGSRORTE

- Hotel Hirschen, Erlinsbach (AG)
- Hotel Schützen, Rheinfelden (AG)
- Ausbildungszentrum Grenchen (SO)

Für günstige Übernachtungsmöglichkeiten stehen wir Ihnen gerne mit Auskünften und Adressen zur Verfügung.

### KURSGELD

CHF. 585.00 | EURO 390.00

### INBEGRIFFEN

Inkl. Mentales Ausbildungshandbuch Band 1, Mentale Trainings-CD, e-Learning Plattform, Imbiss am Freitagabend, Pausenverpflegung und Mineralwasser während dem Seminar. Exkl. Mittagessen und evtl. Hotelübernachtung.

### HINWEIS

Diese Seminarreihe wird in Zusammenarbeit mit der Praxisbrücke Seminare AG durchgeführt. Siehe auch unter [www.praxisbrueckce.ch](http://www.praxisbrueckce.ch)