

Umgang mit Leistungs- und Erfolgsdruck Modul 3



Ziel- und Erfolgstraining

Der Erfolg beginnt im Kopf, aber auch die Niederlage. Mental starke Menschen können besser ihre Ziele erreichen. Entwickeln Sie Ihre Talente und Fähigkeiten weiter und unterstützen Sie Ihre Fähigkeiten im Trainingsprozess zielgerichtet mit mentalen Techniken. Aufbauend auf den Methoden des Kursmoduls 1 (Mental in Form) und des Kursmoduls 2 (Sein eigenes Potenzial gezielter nutzen) lernen Sie wichtige Aufgaben und Herausforderungen zu bewältigen. Die Motivations- und Leistungsbereitschaft um Ziele umzusetzen werden nachhaltig gestärkt. Wie ein Sportler seine Bewegungsabläufe mittels mentaler Techniken optimiert, können auch Sie Ihre Ziele und Erfolge mental stärken.

SEMINARZIEL / NUTZEN

- Bewältigung wichtiger Aufgaben und Herausforderungen
- Entlastung des Nervensystems durch Verminderung der Reizüberflutung
- Bessere Gestaltung Ihrer Trainings- und Zielprozesse.
- Stärkung Ihrer Motivation zur Zielerreichung
- Erhöhung der Leistungsbereitschaft und des Leistungsvermögens
- Erkennen und Abbau von negativen Verhaltensmustern
- Visualisierung von Zielen und Erfolgen
- Positive Verarbeitung von Niederlagen

SEMINARINHALTE

Neben der Erweiterung und Vertiefung der mentalen Techniken ist das Seminar auf den Umgang mit Leistungs- und Erfolgsdruck ausgerichtet.

- Grundlagen der Gedächtnisfunktion
- Optimale Lernvoraussetzungen
- Auswirkungen von Leistungs- und Erfolgsdruck
- Innovationen, Visionen und Perspektiven mental unterstützen
- Überwinden von Widerständen und Problemen
- Selbstmotivation und Begeisterung für die gesetzten Ziele
- Mentale Löschtechnik

Um einen optimalen Wissenstransfer zu gewährleisten, bieten wir Ihnen nach dem Seminar eine 2-monatige Begleitung auf unserer E-Learning Plattform mit Forum an. Dies ermöglicht Ihnen das im Seminar Erlernte zu festigen.

TERMINE UND ANMELDUNG

Die aktuellen Daten erfahren Sie unter 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

DURCHFÜHRUNGSORTE

- 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. Ausbildungsunterlagen, 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