

28. April 2021

Mentaltraining (Vertiefungskurs)

Vertiefung des Grundwissens des Seminars «Mit Mentaltraining zum persönlichen Erfolg». Für Personen, welche bereits das Mentaltraining Grundlagen-Seminar vom Seminarleiter besucht haben. Vertiefungsseminar mit verschiedenen Elementen zum gezielten beruflichen und privaten Erfolg.



Kursinhalt

- Repetition der Grundelemente vom Grundlagen-Seminar
- Check der eigenen mentalen Stärke mit Mentalreisen als Festigung
- Was ist Intuition und wie kann ich diese nützlich anwenden?
- Thema Burnout – Modul Früherkennung und Prävention
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen mit Intensivübung
- Think positive – mit positiver Grundeinstellung Ziele erreichen

Kursziel

Die Teilnehmenden

- vertiefen ihr Grundwissen
- erlernen Präventionsmassnahmen zum Thema Burnout
- wenden die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen selbständig an
- setzen das Mentaltraining noch gezielter in allen Bereichen des Lebens ein, sei es im Beruf oder im Privatleben

Dozent

Daniel Krenn, dipl. Mentaltrainer und Coach (optiMental)

Kursinfo

Theorie & Praxis
7 Kursstunden | max. 15 Teilnehmer

Voraussetzung

Interessierte Fachpersonen und Laien, Besuch Kurs Mentaltraining Grundlagen

📅 Mittwoch, 28. April 2021

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

👤 vdms-asm-Mitglieder CHF 190.00

👤 Nichtmitglieder CHF 255.00

👕 Bequeme Kleidung

! Mitbringen: Schreibmaterial

📅 Anmeldung: 4 Wochen vor Kursbeginn