

MENTALES TRAINING

Workshop Potenziale entfalten - Ziele erreichen

„If you can dream it, you can do it“ (Walt Disney)



Die Anwendung mentaler Trainingsformen hat sich seit Jahrzehnten in Spitzensport und Wirtschaft als wichtiger Erfolgsfaktor etabliert.

Diese Spezialtechniken des Mentaltrainings werden im Workshop erlernt.

Zielgruppe:

- Studierende
- Berufstätige
- Alle, die ihre Lebensbereiche optimieren und ihre Ziele erreichen wollen

Ziele:

- Selbstblockaden erkennen und auflösen
- Produktivität und Leistungen verbessern
- Gelassenheit in Stresssituationen
- Erfolgsprogramme installieren
- Mehr Selbstvertrauen

Schwerpunkte:

- Die Mentale Stärke entfalten
- Gedankenkraft optimal nutzen

- **Zielklarheit und Selbstmotivation**
- **Umgang mit Herausforderungen und Psychohygiene**
- **Persönlicher Erfolgsplan**
- **Mentale Turbotechniken**

Kursleiterin: Stela Doncheva, MA, Dipl. Mentaltrainerin

