

Seminar und individuelle Beratung
Modernes Mentaltraining
Abschalten von Hektik und Stress

„Die Außenseite eines Menschen ist das Titelblatt des Inneren“
wenn das **infit** nicht stimmt, wird das **outfit** entkräftet!

- Unter Volldampf stehen- gestresst sein
- Unklare Ziele, mangelnder Focus
- Wenig Selbstbewusstsein
- Grenzen im Kopf, unsichtbare Fesseln

Das sind „mentale Stolpersteine“! Sie verhindern nicht nur Ihre positive Ausstrahlung, sondern sind für Ihr Gegenüber sichtbar – und spürbar. Nicht nur das, sie schränken die eigene Wertschätzung ein und verhindern ein authentisches Bild in Ihrem Auftreten. So sind Unsicherheit, Stress und vieles mehr, sichtbare Anzeichen, die sich nicht kaschieren lassen.

In diesem Seminar zeige ich Ihnen Möglichkeiten auf:

- Mental Relax - sich zu entspannen und Stress abzubauen
- Mental Vision – sich Ziele zu setzen und sich der eigenen Stärken bewusst werden
- Mental Freedom – Blockadenabbau, sich der eigenen Gedanken bewusst werden
- Mental Power – Energieaufbau, Ihr inneres zum Strahlen zu bringen

Die Inhalte des Modernen Mentaltraining lassen sich in jeder Lebens- und Berufssituation einsetzen bzw. für Ihren persönlichen Prozess übertragen. So können Sie das eigene Potential weiter entwickeln und Ihre Kompetenzen voll zur Geltung bringen.

Zielgruppe

Damen und Herren, gleich welchen Alters, die sich mental fit machen wollen für ihren Alltag oder ihren Beruf. Berufsanfänger und Auszubildende, die sich auf den Start ins Berufsleben vorbereiten wollen.

Unternehmer und Manager, die ihre Mitarbeiter unterstützen und motivieren wollen, die gegebenen Arbeitsanforderungen zu meistern und durch Entspannungsphasen Kreativität und Inspiration fördern wollen.

Veranstaltungsorte:

Sie können individuelle Termine vereinbaren

Für Ihre Inhouse -Trainings erstelle ich gern ein individuelles und auf Ihre Zielgruppe angepasstes Konzept/ Angebot.