

## Mentaltraining Auffrischkurs

Fit im Kopf – mental stark

### Zielgruppe

Angestellte, die Ihr Wissen auffrischen und erweiterte Zielbereiche mittels der Methode Mentaltraining angehen wollen.

Der Refresher-Kurs ist so aufgebaut, dass dieser auch Personen zugänglich ist, die den Grundkurs nicht besucht haben.

### Kursziel

Der Refreshkurs dient dazu, die mentalen Werkzeuge aus dem Grundkurs aufzufrischen, zu vertiefen und erweiterte Zielbereiche damit anzugehen. Ebenfalls wird an ganz konkreten und persönlichen Herausforderungen und Belastungsproblemen gearbeitet. Durch das Einsetzen von geeigneten Methoden aus dem Mentaltraining, können Sie Ihre Anliegen sowie Belastungen bearbeiten, minimieren und beheben.

### Inhalt

- Gesamter Mentaler Prozessablauf auffrischen
- Mentales Zieltraining mit erweiterten Zielbereichen
- Ernährung und Leistungsfähigkeit von der energetischen Seite
- Mentale Spiegel- und Löschemethoden
- Mentales Aufwachtraining

### Spezielles

**Forum im Web:** Viele Fragen tauchen erst nach einem Seminar auf. Darum können Sie einen Monat lang Fragen im extra dafür eingerichteten Web-Forum unserem Ausbildungsreferenten stellen.

### Referent

**Ausbildungsreferent von Praxis-Brücke Seminare AG**

### Datum, Kurszeiten und Ort

Frei wählbar

**Tagespauschale (exkl. Raumkosten/Verpflegung) / max. 18 Personen**

2'800 CHF