

Detailbeschreibung

Mentaltraining

Ziele setzen und erreichen

Teilnehmende

Interessierte Menschen, die ihre Ziele erreichen wollen und dabei an Selbstsicherheit gewinnen wollen.

Beschreibung

Methoden des **Mentaltrainings** sind einfach faszinierend, denn so vieles wird möglich, wenn wir lernen, unsere Gedanken so zu beeinflussen, dass wir uns selbst weniger boykottieren, sondern voller Energie und Freude unsere Ziele angehen und umsetzen! Im wesentlichen geht es darum, wie wir das erreichen können, was wir uns wünschen und wie wir unser Leben so gestalten können, dass wir damit glücklich und zufrieden sind. Genau dafür können wir unsere Mentalkraft systematisch einsetzen.

Inhalte

- Erkennen und nutzen Ihres inneren Kräftepotentials
- Erlernen und trainieren mentaler Techniken.
- Erkennen innerer Barrieren und entwickeln einer persönlichen Strategie des Durchbruchs.
- Ziele programmieren
- Lernen mit dem „Bewusstseinsspiegel“ (zum Lösen von Problemen) arbeiten
- Dreifingertechnik erfolgreich anwenden.
- Ursache und Wirkung Prinzip

Dauer

2 Tage

Methoden

Inputs, Vertiefung und praktisches Training