

# Modul 1 – Mentaltraining für Einsteiger/innen

- Die Grundlagen des Mentaltrainings
- Was macht mental starke Menschen aus?
- Wie gelangen wir zu mehr mentaler Stärke?
- Selbstwert – die innere Stabilität
- Was hat unser Selbstwert mit Buchhaltung zu tun?
- (Ent-) SPANNENDES aus der Gehirnforschung – Wissenswertes für ein „zufriedenes“ Gehirn
  - Unser „emotionales“ Gehirn“
    - Wie uns negative Gedanken beeinträchtigen – die 9 häufigsten Stolpersteine
    - Wie wir negativen Gedanken am besten Paroli bieten
    - 9 Strategien, um positives Denken zu stärken
  - Unser „Angst“ – Gehirn
    - Wie wir dem „Grübeln“ ein Schnippchen schlagen
  - Unser „Projektmanagement“-Gehirn
    - Wie der höchst entwickelte Teil unseres Gehirns Einfluss auf unsere mentale Stärke nimmt
    - Wie Drogen (Alkohol, Nikotin, Rauschsubstanzen, Koffein, ...) unser Gehirn beeinträchtigen
- Übungen aus der Praxis runden die einzelnen Themenbereiche ab. Nach Abschluss des Basismoduls erkennen Sie rasch die Auswirkungen der negativen Gedankenwelt und können mit Ihrem neuen Werkzeugkoffer gegensteuern. Sie haben einen Überblick über die neuesten Erkenntnisse der Gehirnforschung und können die Hebel für mentale Stärke bewegen.



# Mentaltraining für Einsteiger/innen

Ihre Investition in eine ausgeglichene u. spannende Zukunft zum Kennenlernpreis von: € 129.-- inkl. Ust

Bei Buchung von Modul 1 & 2 & 3 € 499.- - inkl. Ust

Bei Buchung der Ausbildung zum/zur Mentaltrainer/in und Sofortzahlung € 1.199.- - statt 1.590.- -

**ZIEL :** Ziele Schritt für Schritt erkennen bzw. neu definieren, Emotionen steuern und gewinnbringend einsetzen, berufliche Erfolge feiern, privat ausgeglichen sein

## **GARANTIERT OHNE**

- Rezeptpflicht
- Nebenwirkungen und
- jedenfalls täglich hoch dosiert anwendbar

### **Im Preis inkludiert:**

Schulungsunterlagen & Kaffee, Getränke, Obst, Teegebäck und an Samstagen das Frühstück

### **Termine:**

Modul 1: Freitag 7.6.2019 (15:00 – ca. 19:00), Samstag 8.6.2019 (9:00 – ca. 18:00)

Modul 2: Freitag 22.6.2019 (15:00 – ca. 19:00), Samstag 23.6.2019 (9:00 – ca. 18:00)

Modul 3: Freitag 13.9.2019 (15:00 – ca. 19:00), Samstag 14.9.2019 (9:00 – ca. 18:00)

Modul 4: Freitag 11.10.2019 (15:00 – ca. 19:00), Samstag 12.10.2019 (9:00 – ca. 18:00)

Modul 5: Freitag 22.11.2019 (15:00 – ca. 19:00), Samstag 23.11.2019 (9:00 – ca. 18:00)

Modul 6: Freitag 10.1.2020 (15:00 – ca. 19:00)

