

Modul 2 – Mentaltraining für Fortgeschrittene

- **Review – gemeinsame Wiederholung der Kernthemen aus Modul 1 – unser Gehirn lernt durch Wiederholung bzw. sind für die Teilnahme Vorkenntnisse erforderlich**
- **STRESS ist die Würze des Lebens, auf die richtige Rezeptur kommt es an**
- Wie und wann entsteht Stress, was empfinden wir als Stress?
- Stress aus medizinischer Sicht
- **ERHOLUNG – Wie bringen wir 100 Milliarden Nervenzellen zum NICHTSTUN?**
- NICHTSTUN – Selbstcoaching für Vielbeschäftigte
- **Der RESILIENZ-CODE**
- Was bedeutet Resilienz und wie können wir unsere Kräfte mobilisieren?
- **BURNOUT – Kopf übervoll, Leben total leer?**
- Kann eine Erschöpfung zur Veränderung der biologischen Abläufe (DNA) führen?
- Präventive Ansätze, um die Erschöpfungsdepression auszubremsen

- **Übungen aus der Praxis und Diskussionen runden die einzelnen Themenbereiche ab.**

Nach Abschluss des Moduls haben Sie Instrumente für sich in der Hand, welche herausfordernden Lebensumständen Paroli bieten können.



Modul 3 – Mentaltraining für Fortgeschrittene

- **Review – gemeinsame Wiederholung der Kernthemen aus Modul 1 &2 – unser Gehirn lernt durch Wiederholung**
- **SCHLAF – wie viele Ruhepausen braucht der Mensch?**
- Schlaflos? – eine Schlafstörung kommt selten alleine ...
- Semi-Somnia – Chronische Übermüdung
- **EIGENSINN – macht Sinn!**
- **Einfache Rezepte, wie Eigensinn leichter funktioniert**
- **SELBSTKENNTNIS führt zu mehr MENSCHENKENNTNIS**
- Erarbeiten des eigenen Persönlichkeitsprofils
- Analyse von unterschiedlichen Persönlichkeitstypen
- Welchen Einfluss hat die eigene Persönlichkeit im Coaching?
- Wie „vertragen“ sich Coaching und Mentaltraining?
- **Empathie & Achtsamkeit im Mentaltraining**

- **Übungen aus der Praxis und Diskussionen runden die einzelnen Themenbereiche ab.**

Nach Abschluss des Moduls haben Sie Instrumente für sich in der Hand, welche herausfordernden Lebensumständen Paroli bieten können.



Mentaltraining für Fortgeschrittene

Ihre Investition in eine ausgeglichene u. spannende Zukunft: € 379.--

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)

