



Grundkurs

Einführung ins Mentale Training



Der Erfolg beginnt im Kopf. Wer sich im entscheidenden Moment in der richtigen mentalen Verfassung befindet, schöpft seine Fähigkeiten optimal aus und erreicht seine Ziele mühelos. Gezieltes Mentales Training schafft Selbstvertrauen und erhöht die Kontrolle über das eigene Handeln – im Sport, im Beruf, im Alltag und in der Schule.

Kursziele und Inhalte

- Anwendung und Wirkungsweise des Mentalen Trainings
- Umgang mit Druck und Stress: Entspannungs- und Regenerationstechniken
- Gezielte mentale Vorbereitung für Herausforderungen in verschiedenen Situationen
- Verbesserung der Konzentration und Stärkung des Selbstvertrauens
- Aufheben von Motivationsbarrieren und Blockaden und Erreichen persönlicher Ziele

Dauer/Teilnehmer 4 Workshops à 2h, **19.00 bis 21.00 Uhr** jeweils **donnerstags**
Max. Teilnehmerzahl 12

Kursort **Fitnesscenter Free Time**, Roosstrasse 23,
8832 Wollerau, www.free-time.ch

Anmeldung **Fitnesscenter Free Time**, info@free-time.ch, 044 786 17 47
mittelPunkt, info@mittelpunkt-btg.ch, 079 693 79 11

Kosten CHF 320 pro Person

Kursleitung **Claudia Widmer**, lic. phil. I / dipl. Mentaltrainerin ZHAW/IAP

Kursprogramm

<i>Workshop I</i>	Der Erfolg beginnt im Kopf
19.01.2012	<ul style="list-style-type: none">• Grundlagen des Mentalen Trainings• Funktionsweise und Anwendungsbereiche mentaler Techniken
<i>Workshop II</i>	Stress, Entspannung und Regeneration
26.01.2012	<ul style="list-style-type: none">• Stressauslöser, Stressreaktionen und Stressbewältigung• Aktive und passive Erholung, Entspannungs- und Regenerationstechniken
<i>Workshop III</i>	Konzentration und Motivation
02.02.2012	<ul style="list-style-type: none">• Konzentrationstechniken und Aufmerksamkeitslenkung• Motivationsbarrieren und Krisen erkennen und überwinden
<i>Workshop IV</i>	Ziele visualisieren – Erfolge realisieren
09.02.2012	<ul style="list-style-type: none">• Zielfindung, Zieldefinition und Zielplanung• Den inneren Erfolgsfilm drehen: Visualisierungstechniken



mittel**P**unkt

Bewegung Training Gesundheit