



Schnupperkurs:

Mental-Training für Frauen

Die Astronauten haben es als erstes eingesetzt, im Spitzensport ist es nicht mehr wegzudenken und auch Top-Manager machen heute zunehmend gebrauch davon: Mental-Training!

Doch worum geht es beim Mental-Training? Was zeichnet mental starke Personen aus? Und wie kann Mental-Training erlernt werden?

Im Schnupper-Kurs erhalten Sie einen Einblick in die „mentale Welt“. Sie befassen sich mit typischen weiblichen Gedankenmustern und Glaubenssätzen und Sie erfahren, weshalb diese einen negativen Einfluss auf Ihr Leben haben können. An einem konkreten Beispiel erleben Sie, wie Mental-Training funktioniert.

Doch eins vorweg: Mental-Training ist ein effizientes Mittel, um zielgerichtet Probleme zu lösen und bewusst persönlichen Erfolg zu gestalten. Und es kann von jeder Frau erlernt werden.

Inhalt

- Sie hören, worum es beim Mental-Training geht.
- Sie befassen sich mit der eigenen Prägung.
- Sie beschäftigen sich mit frauenspezifischen Glaubenssätzen und Gedankenmustern.
- Sie erleben eine mentale Übung.

Durchführung

Trainerin:	Marzena Kopp-Podlewski, Dr. oec. publ., Dipl. Mental-Coach
Dauer:	2.5 Stunden
Ort und Termine:	Siehe Angaben auf der Homepage (www.koppcoaching.ch => Workshops)
Kosten:	Pro Frau CHF 60.-
Anmeldung an:	Marzena Kopp-Podlewski Tel. 078 649 76 60 E-Mail: info@koppcoaching.ch www.koppcoaching.ch