



# Schnupper-Kurs Mental-Training

Die Astronauten haben es als erstes eingesetzt, im Spitzensport ist es nicht mehr wegzudenken und auch für geschäftliche und private Anliegen wird es zunehmend eingesetzt: Mental-Training!

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

Der Schnupper-Kurs gibt einen ersten Einblick in den mentalen Bereich und beantwortet die aufgeführten Fragen. Zudem wird an einem konkreten Beispiel gezeigt, wie Mental-Training funktioniert.

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

## Inhalt

- Sie hören, worum es beim Mental-Training geht.
- Sie erhalten einen Überblick über verschiedene mentale Techniken.
- Sie erfahren etwas über die eigene Prägung.
- Sie erleben eine mentale Übung.

## Durchführung

Trainerin:	Marzena Kopp-Podlewski Dr. oec. publ., dipl. Mental-Coach
Dauer:	2 Stunden.
Ort und Termine:	Siehe Angaben auf der Homepage ( <a href="http://www.koppcoaching.ch">www.koppcoaching.ch</a> => Workshops).
Kosten:	Pro Person CHF 50.-
Anmeldung an:	Marzena Kopp-Podlewski Tel. 078 649 76 60 E-Mail: <a href="mailto:info@koppcoaching.ch">info@koppcoaching.ch</a> <a href="http://www.koppcoaching.ch">www.koppcoaching.ch</a>