
Infoveranstaltung Ausbildung zum/zur zertifizierten Mentaltrainer:in

Kostenlose Informationsveranstaltung zur "Ausbildung zum/zur zertifizierten Resilienztrainer:in"

„Egal, ob du glaubst, dass du etwas kannst oder nicht kannst, du hast Recht.“ (Henry Ford) Dieses Zitat von Henry Ford beschreibt, welche enorme Kraft unsere Gedanken haben, denn was wir denken, beeinflusst unser Tun.

Mentales Training beschreibt eine Vielzahl von Maßnahmen mit dem Ziel, einschränkende Denkmuster zu identifizieren und sie in erfolgreiche Strategien umzuwandeln. Die Techniken des mentalen Trainings fördern das Selbstbewusstsein, die Selbstwahrnehmung

und die Lebensfreude und tragen so entscheidend zu unserem Wohlbefinden bei.

Sie lernen in dieser Ausbildung die Methoden des mentalen Trainings kennen und wie diese in den verschiedenen Lebensbereichen eingesetzt werden können, um zur Steigerung der mentalen Stärke beizutragen und welche wichtige Rolle die Gedanken für unser Wohlbefinden spielen.

Information

Kursdauer: 1 Einheiten

Kursbeitrag: TN-Beitrag

Fachbereich: Persönlichkeit & Kreativität

Zielgruppe: Alle, die mentale Trainingstechniken zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und der Stressresistenz einsetzen wollen und dieses Wissen auch in Seminaren und Workshops weitergeben möchten.

Verfügbare Termine