* Irrtümer und Änderungen vorbehalten - 14.04.2025

Mentaltraining genau und erfolgreich

Die besten Techniken

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



"Das Gehirn ist nicht nur ein Gefäß, das gefüllt werden muss, sondern ein Feuer, das gezündet werden will." Plutarch, griechischer Philosoph

Mentaltraining ist eines der wirksamsten Instrumente, um bei sich oder seinen

Klienten/innen und Kunden/innen das volle Potenzial abrufen zu können. Sie wollen Ihr Leben so gestalten, wie Sie es sich vorstellen und die Regie übernehmen? Sie wollen mehr Erfolg, gelassener Ihren Alltag meistern und Ihre Beziehungen liebevoller und erfüllender gestalten? In diesem Seminar werden die zentralen Bestandteile des Mentaltrainings theoretisch und praktisch erarbeitet. Welche Werte treiben mich an? Welche Ziele will ich erreichen? Mit welchen Methoden kann ich meine volle Leistung abrufen?

Sie lernen sofort anwendbare Techniken und Methoden zur Leistungssteigerung im Sport, Alltag und Beruf. Sie erkennen Ihre persönlichen Potenziale, Talente, Fertigkeiten und Fähigkeiten und lernen, diese flexibel, bewusst und effizient einzusetzen. Sie erkennen die Ursachen von Stress und wissen, wie sie diese minimieren können.

Seminarinhalt:

- · Grundlagen des mentalen Trainings
- Methoden der mentalen Optimierung
- · Ziele kreieren, Erfolg kontrollieren
- Blockaden erkennen und lösen
- Techniken des spontanen Antwortens
- Die Sprache des Unbewussten lernen
- Visionssuche (Ziele in Gedanken erleben)
- Circle of Concentration
- Formate und Lösungen für die Arbeit mit inneren Bildern
- · Der schöne Ort
- · Glaubenssätze erkennen und umformulieren
- Effektives Coping (Stressbewältigung)
- Unterschied zwischen Angst und Furcht
- Komplimente annehmen

Schaffen Sie sich und Ihren Klienten/innen selbstbestimmte Freiräume und nutzen Sie Ihre Chance auf die effektive Weiterentwicklung Ihrer Stärken!

Das Seminar eignet sich für Therapeuten/innen, Berater/innen und andere interessierte Berufsgruppen.

Dozent/in Marco Gerhards: Marco Gerhards ist staatlich anerkannter Sport- und Gymnastiklehrer und hat ein abgeschlossenes Magisterstudium in biologischer Anthropologie, neuerer Geschichte und Medizingeschichte. Er arbeitet selbstständig als Körpertherapeut und Dozent in der Erwachsenenbildung mit den Schwerpunkten Körperund Atemarbeit, Mentaltraining und Kommunikation. Die Vereinigung von Wissenschaft und ganzheitlichem Naturverständnis ist sein Kerngebiet.

Termine:

Mi. 25.06.2025 Do. 26.06.2025 jew. 10:00-19:00 Uhr

Preis: **320,- Euro** *

Paracelsus Gesundheitsakademie Bertoldstr. 65 1. OG 79098 Freiburg Tel. 0761 - 70 28 71

Seminarnummer: SSH78250625

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de

per QR:



