

Mentales Training: „So bringe ich meine guten Vorsätze nachhaltig zum Erfolg!“

Mit dem „**einfach Umdenken-Konzept**“ lernen Sie in 3 Stufen wichtige Methoden kennen, wie Sie:

- sich Ihre Ziele realistisch setzen können,
- diese fokussieren, klar vor Augen haben und Ihre Handlungen darauf abstimmen,
- sich motivieren, auch wenn nicht alles planmäßig läuft,
- Ihre Ziele tatsächlich und nachhaltig in die Tat umsetzen

In meinen **Herzblut-Workshops** beleuchten wir gemeinsam die **Tools**, um:

- eigene Ressourcen und Talente zu entdecken und diese zielgerichtet einzusetzen
- Ziele zu visualisieren und zu definieren
- Glaubenssätze „umzuprogrammieren“
- Erfolgserlebnisse für jeden Einzelnen zu schaffen
- Ankertechniken zu manifestieren
- Mentaltraining am Beispiel „Sport“ kennenzulernen

Die **Intention**, die dahinter steht, ist:

- dem Leben eine Wende zu geben
- selbstbestimmt zu handeln
- aus dem Automatismus und dem täglichen Rhythmus der Gedankenlosigkeit auszubrechen

Was genau ist Mental-Training?

Als Mentales Training wird eine Vielfalt von psychologischen Methoden bezeichnet, welche die soziale und emotionale Kompetenz, die kognitiven Fähigkeiten, die individuelle Belastbarkeit, das eigene Selbstbewusstsein, die mentale Stärke und das persönliche Wohlbefinden fördern sollen.

Mit mentalen Trainingsformen lassen sich kognitive Fertigkeiten erlernen, verändern und verbessern.

„Alte“ Konditionierungen und negative Verhaltensmuster werden durch neue konstruktive Haltungen und Einstellungen ersetzt.



Mentale Stärke kann entwickelt und trainiert werden! Ich **WILL**, ich **KANN**, ich **WERDE!**

../2



Die erlernten Fähigkeiten bringen sowohl im privaten als auch beruflichen Kontext wichtige Vorteile:

- Steigerung von Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Mut
- Vorbereitung und Training, um künftigen Belastungen besser gewachsen zu sein
- zielgerichtete Vorgehensweise
- Stärkung des Immunsystems

Meine Workshops sind sehr **praxisorientiert**. Die angewandten Methoden befähigen Sie, **neue „Denk“-Wege zu gehen** und Ihre Vorsätze und Zielvorhaben nachhaltig als festen Bestandteil in Ihren Alltag zu integrieren.



Terminserie: jeweils freitags, 17.00 – 19.00 h (3 Einheiten)
19.01. / 02.02. / 16.02.2018

Wo: Mein „Denkraum“, Daniel-Kühn-Str. 8, 67724 Höringen

Ihre Investition: 98 €, inkl. ges. MwSt.

Im Preis enthalten: Getränke, ausführliches Trainingsmaterial

Die Teilnehmerzahl von max. 4 Personen ermöglicht Ihnen einen intensiven Erfahrungsaustausch innerhalb der Gruppe.

Anmeldung gerne über das Formular auf meiner Homepage www.sandra-molter.de, per E-Mail oder auch telefonisch. Ich freue mich auf Ihre Teilnahme!

