

Mental-Training: „Mit mentaler Stärke Berge versetzen!“



Mit meinem „**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 sich selbst zu schaffen
- Ankertechniken zu manifestieren



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
- Fähigkeit zur Selbstmotivation

Was genau ist Mental-Training?

Mit mentalen Trainingsformen lassen sich kognitive Fertigkeiten erlernen, verändern und verbessern. „Alte“ Konditionierungen und „negative“ Verhaltensmuster werden durch neue konstruktive Haltungen und Einstellungen ersetzt.

Die **Intention**, die dahinter steht: dem Leben eine Wende zu geben, selbstbestimmt zu handeln sowie aus dem Automatismus und dem täglichen Rhythmus der Gedankenlosigkeit auszubrechen

Meine Workshops sind sehr **praxisorientiert**. Die angewandten Methoden befähigen Sie, **neue „Denk“-Wege zu gehen** und Ihre Zielvorhaben nachhaltig umzusetzen.



WANN: Samstag, **10.Nov. 2018**, 10.00 – 17.00 h

WO: Hotel & Restaurant Blechhammer,
Am Hammerweiher 1, 67659 Kaiserslautern ***

Ihre Investition: 125 €, inkl. ges. MwSt. (Anmeldeschluss: 26. Okt. 2018)

Im Preis enthalten: 2-Gang-Menü, Getränke im Tagungsraum,
süße Denkerpause am Nachmittag, ausführliches
Trainingsmaterial

Die Teilnehmerzahl von max. 8 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!



*** **Info zur Tagungslocation:** Tagungsraum „Kraus“, Parkplatz direkt am Hotel
→ zum Reinstöbern: www.blechhammer-kl.de

