

Mentaltraining - mit mentaler Stärke durch den Berufsalltag

Samstag, 23. Februar 2019, 10:00 bis 17:00 Uhr, Zürich

Seminarleitung

Ingrid Schmanke

Diplomierte Mental- und Stresscoach, Mentaltrainerin,
Orchestermusikerin beim Berner Sinfonieorchester

<http://www.probespiel-fit.ch>

Inhalt

Wollen Sie Ihr vorhandenes Potential nutzen und ausbauen? Mentaltraining öffnet Ihnen den Zugang zu Ihrem Unterbewusstsein und hilft Ihnen, Ihre Wünsche und Ziele zu verwirklichen und positiv auf die Lehrsituation zu wirken. Dank mentalem Training können Sie Ihr Selbstbewusstsein stärken, Blockaden auflösen, Ziele erkennen, die Kraft der Gedanken nutzen, entspannen.

Was sie dazu brauchen? Den Mut, sich auf Unbekanntes einzulassen und neue Energiequellen kennenzulernen.

Kurssprache

Deutsch

Zielpublikum

für Ausbilder/innen aller Gebiete und Stufen

Kursziele

- Die Teilnehmenden
- kennen am Ende des Tages Methoden des Mentaltrainings
 - können diese zuhause und im Lehralltag anwenden

Methoden

Ausgewählte Methoden:
Visualisierung
Affirmationen
Entspannungsübungen



19-0223-AdA-D

Mentaltraining - mit mentaler Stärke durch den Berufsalltag

Seminarleitung
Ingrid Schmanke

Datum
Samstag, 23. Februar 2019

Zeit
10.00 bis 17.00 Uhr

Kursort
Zürich, Bärengasse 22

Kosten
250.00 Fr.

Kosten VHS
150.00 Fr.

Anmeldefrist
10 Tage vor Kursbeginn

Anmeldung und AGB
www.up-vhs.ch

Kontakt
Verband der Schweizerischen Volkshochschulen
Renate Heer, Fachstelle Weiterbildung
Bärengasse 22, 8001 Zürich
044 211 97 73 renate.heer@up-vhs.ch