

## Mentaltraining – Outdoor Leadership

Samstag, 14. März 2020, 9.30 – 13.00



<b>Seminarleitung</b>	<b>Ingrid Schmanke</b> Diplomierte Mental- und Stresscoach, Mental- und Bewusstseinstrainerin, Orchestermusikerin beim Berner Symphonieorchester <a href="http://www.probespielfit.ch">http://www.probespielfit.ch</a>	<b>201403_AdA_D</b> <b>Mentaltraining _ Outdoor Leadership</b> <b>Seminarleitung</b> Ingrid Schmanke <b>Datum</b> Samstag, 14. März 2020 <b>Zeit</b> 9.30-13.00 <b>Kursort</b> Bärengasse 22, 8001 Zürich <b>Kosten</b> 100 Fr. <b>Kosten VHS</b> 75 Fr. <b>Anmeldefrist</b> 10 Tage vor Kursbeginn
<b>Inhalt</b>	Wollen Sie Ihr vorhandenes Potential nutzen und ausbauen?  Mit Hilfe der Natur lernen Sie an diesem Vormittag ihre Stärken und Potentiale in Bezug auf ihre Führungsfähigkeiten kennen. Sie werden merken, wo Ihre Entwicklungsfähigkeiten sind und was Ihnen für die Entfaltung der Fähigkeiten eventuell noch im Weg steht.  Was sie dazu brauchen? Den Mut, sich auf Unbekanntes einzulassen und neue Energiequellen kennenzulernen.  Ganz praktisch: Bequeme Schuhe und wetterangepasste Kleidung	<b>Anmeldung und AGB</b> <a href="http://www.up-vhs.ch">www.up-vhs.ch</a>
<b>Kurssprache</b>	Deutsch	<b>Kontakt</b> Verband der Schweizerischen Volkshochschulen Djamila Kartnaller, Fachstelle Weiterbildung 044 211 97 73 <a href="mailto:djamila.kartnaller@up-vhs.ch">djamila.kartnaller@up-vhs.ch</a>
<b>Zielpublikum</b>	für Ausbilder/innen aller Gebiete und Stufen	
<b>Kursziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Teilnehmenden kennen am Ende des Vormittags ihre Potentiale und können diese Erkenntnisse in den Alltag mitnehmen.</li> </ul>	
<b>Methoden</b>	Outdoor Leadership aus dem Naturcoaching	