

Master Mind

Mentales Trainingsprogramm für Jugendliche und junge Erwachsene in 3 Modulen

Junge Menschen haben eine Vielzahl an Herausforderungen zu bewältigen. Mentales Training stärkt die geistigen Kräfte, bietet Klarheit und Orientierung und beugt Erkrankungen vor.

Modul I: “Magic Mind”

- **was du über deine Psyche wissen musst:** Grundlagen verständlich erklärt
- **dich selbst besser kennenlernen:** finde Zugang zu deinem inneren Gefühl
- **kreativ werden:** zeig was in dir steckt und drücke dich aus
- **Tipps, um dich besser zu fühlen** und deinen Körper, Kopf und Herz ins Gleichgewicht zu bringen
- **Entspannung und Achtsamkeit:** mit einfachen Übungen zur Ruhe kommen
- **Fokus trainieren:** Practices für mehr Konzentration im Alltag

Modul II: “Power Mind”

- **was erfolgreiche Menschen anders machen:** Growth und Fixed Mindset verstehen
- **cool bleiben und einfach machen:** Körperübungen und Brain Hacks für's Gehirn
- **dein Gehirn verstehen:** neuropsychologische Grundlagen einfach erklärt
- **finde deine Superkraft:** entdecke deine persönliche Kraftquelle und bringe sie in den (Arbeits-) Alltag
- **stärke dein soziales Netz** und lerne, wie du durch positive Beziehungen dein mentales Wohlbefinden förderst

Modul III: “Master Mind”

- **das Meer der Möglichkeiten:** bist du Beobachter oder Schöpfer deines Lebens?
- **Glaubenssätze erkennen und Blockaden sprengen:** finde heraus, was dich zurückhält und mach Schluss damit
- **Körper und Geist verbinden:** lerne, wie dein Körper dir beim Denken und Fühlen hilft
- **werde die beste Version deiner selbst:** entdecke deine ganz persönlichen Kompetenzen und integriere sie bewusst
- **setze Ziele, reflektiere und starte durch**
- **der magische Abschluss:** Ritual und Zertifikat für deinen Erfolg

Mag.^a
Martina
Pichler

Angebot

jedes Modul ist ein 1-Tages-Seminar (à 8 Stunden)

Modul I: einzeln buchbar

Module II und III: in aufbauender Reihenfolge buchbar

Seminarsprache: Deutsch

offen für Jugendliche und junge Erwachsene

Raumanforderungen: ruhiger Raum, Flipchart, Beamer, evtl. Sitzpolster und/oder Decken

max. 20 Teilnehmer

Kosten auf Anfrage

