

Mentales Trainingsprogramm für 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: “Mini Mind”

- Einführung in die Macht der Gedanken und die Kraft des positiven Denkens
- Vermittlung von Möglichkeiten, einen Zugang zu sich selbst zu erlangen
- einfache Entspannungs-Techniken zum Lösen von Stress und inneren Anspannungen
- “Brain Gym” für maximale Konzentration
- Kreativitäts-Techniken für mehr Ideen und Freude im Job
- soziales Kompetenz-Training zur Steigerung des Selbstbewusstseins und des Wohlbefindens in der Gruppe

Modul II: “Magic Mind”

- das Geheimnis erfolgreicher Menschen – psychologische Grundlagen zur Wirkung des “Mindset” durch das Gesetz der Anziehung
- Phantasie-Reisen zum Finden der eigenen “Kraftquelle” und Transfer in den Alltag
- Body & Mind: einfache Körperübungen zur Entspannung und Aktivierung
- Trainieren von Aufmerksamkeits-Regulation für erfolgreiches Lernen und Tools zur Motivationssteigerung
- geistige Visualisierungs-Übungen zum Erreichen gesteckter Ziele
- Kommunikationstraining anhand der Spiegelneuronen-Gesetze für erfolgreiche Begegnungen

Modul III: “Mentale Power”

- das Meer der Möglichkeiten: neurowissenschaftliche Erkenntnisse zur menschlichen Schöpferkraft
- Mini-Meditations-Einheit und einfache Yoga-Übungen zur Entspannung
- Möglichkeiten kreativen Ausdrucks zum Sichtbarmachen inneren Erlebens “in Farbe”
- Erkennen eigener Glaubens-Sätze zum Überwinden von Blockaden
- Erarbeiten konkreter Ziele, Reflexion, Planung
- Erleben von Gruppenpower zur Stärkung des Selbstwertes und des Gruppengefüges
- “magisches” Abschluss-Ritual und Zertifikat

Angebot

jedes Modul ist ein 1-Tages-Seminar á 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. 14 Teilnehmer

Kosten auf Anfrage

Mag.^a
Martina
Pichler

