

Der mentale Powertrainingstag / Sonntag 6. November 2022

«Vertrau Deiner Kraft – und entwickle sie»

- **Fragen zu den mentalen Techniken und Themen; bearbeiten und klären:**
 - *Was habe ich noch nicht genau verstanden?*
 - *Über welche Themen hätte ich gerne noch mehr Informationen?*
 - *Bringen die Themen des Grundtrainings euch weiter?*
 - *Haben sie euch berührt?*
 - *Waren sie verständlich?*
 - *Was hattet ihr für Erkenntnisse?*
 - *Was für Herausforderungen?*
- **Allgemeine Unklarheiten besprechen.**
 - *Welches sind meine mentalen Handicaps?*
- **Wiederholen und üben einer Zielprogrammierung und Problemlösung.**

Neue Inputs:

- **Selbstwert stärken: die vier Säulen des Selbstwertes!**
- **Resilienz: wie kann ich noch resilienter werden?**
- **Informationskanal: was ist das und wie entsteht er?**
- **Lust auf Zukunft!**

Datum: Sonntag 6. November 2022 / 9:00 Uhr – 16:30/17 Uhr

Voraussetzung: Mentales -Grundtraining (Basic)

Kosten: CHF 150.- inklusive Mittagessen und Pausenverpflegung, Getränke im Seminarraum, Hand out

Ort: Bildungszentrum Matt, Schwarzenberg (LU)

Anmeldung: j.curti@bluemail.ch oder 079 743 94 13

Bitte schnellstmöglich anmelden, wenn Interesse besteht!

Spätestens bis 31. Juni 2022!

Bitte sende mir mit der Anmeldung gerne auch Deine/Ihre Fragen und Wünsche zu!

Besten Dank und ich freue mich auf Dich/Sie!