

## Kursausschreibung

---

**Donnerstag + Freitag, 27. + 28. November 2025, 9h00 - 17h00**

# Vertiefungsseminar Mentaltraining: Gelassenheit und Selbstvertrauen

### Anlass

Putzt man die Küche, dann ist sie nicht für alle Ewigkeit sauber. Genauso ist es hilfreich sich zwischendurch eine Auszeit zu nehmen und hinzusehen, wie man seine persönliche Power stärken kann. In diesem Kurs wirst du spannende Fakten erfahren, dich im Austausch mit den anderen Kursteilnehmer:innen teilweise wiedererkennen und daraus auch für dich wichtige Erkenntnisse haben. Schlussendlich wirst du gestärkt nach Hause gehen und deine Vorhaben mit mehr Energie angehen. Versprochen.

### Inhalt

- Erfahrungsaustausch und Repetition; was mentale Arbeit beinhaltet
- Die Funktion des Gehirns und dessen Einfluss auf die Fähigkeit auf Veränderungen
- Wer die Wahl hat, hat die Qual: Entscheidungsblockaden überwinden
- Innerdialog und Bedürfnisse des inneren Kindes
- Erfolgreicher Umgang mit Gefühlen
- Grenzen sprengen und Visionen aufbauen; Intuition anzapfen, den inneren Vorstand nutzen
- Persönliche Ressourcen nutzen

### Ziele

Die Teilnehmenden ...

- vertiefen die Fähigkeiten im Bereich Mentaltraining, Gelassenheit und Selbstvertrauen, um sie in Situationen anwenden zu können, welche ihnen wichtig sind.
- verbessern Ihre Entscheidungsfindung und überwinden Entscheidungsblockaden.
- stärken ihre Intuition, um ihre Vorhaben mit mehr Sicherheit anzugehen.
- nutzen ihre persönlichen Ressourcen effektiver.
- öffnen sich für neue Herausforderungen und treiben ihre persönliche Entwicklung voran

### Kursleitung

Rita Mancini, dipl. Kauffrau des Detailhandels, dipl. Erwachsenenbildnerin HF, dipl. Mentaltrainerin ILP, [www.rita-mancini.com](http://www.rita-mancini.com)

### Kursort

Seminar- und Bildungszentrum Antoniushaus Mattli, Mattlistrasse 10, 6443 Morschach, 041 820 22 26

### Adressatenkreis

Alle interessierten Personen

# formation-ARC.Suisse

## Kosten

Für **Mitglieder** werden die Kosten wie folgt übernommen:

- Syna: 4 Kurstage / Jahr bzw. 2 Kurstage für Rentner:innen und Lernende
- transfair / transfair Post: 2 Kurstage / Jahr, der gleiche Kurs darf innerhalb von drei Jahren nur einmal besucht werden.
- SwissPersona: bis zu CHF 1'000 / Jahr
- SCIV: bis zu CHF 450.- / Jahr

Anschliessend fallen die Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.

**Nichtmitglieder:** CHF 1'090.–

(inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten)

## An- und Abmeldung

**Anmeldung:** Melden Sie sich zur Gewährleistung der Planung frühzeitig an, idealerweise bis zur Abmeldefrist. Ansonsten sind Anmeldungen möglich, solange das Anmeldeformular auf unserer Webseite geöffnet ist.

**Abmeldung** (ohne Kostenfolgen, danach wird der Kurs verrechnet): Bis spätestens am **Donnerstag, 23. Oktober 2025** via **E-Mail** an [arc@travailsuisse.ch](mailto:arc@travailsuisse.ch).