

Persönlichkeitsentfaltung & mentale Stärke

Mehr Selbstvertrauen, Gelassenheit, Zufriedenheit und Erfolg

Anlass ◆ In diesem Kurs lernen Sie durch mentales Training Ihre persönlichen, anspruchsvollen Situationen erfolgreich zu meistern. Sie ermächtigen sich, Ihre Ziele einfacher zu erreichen. Zudem werden Sie mit mehr innere Ruhe, Gelassenheit und Selbstvertrauen Ihre Pläne angehen.

Inhalt ◆

- Zielförderliches Denken und Sprechen für die persönlichen Ziele
- Das Unterbewusstsein und der Einfluss auf die Resultate verstehen und nutzen
- Gefühle und Emotionen wahrnehmen und sinnvoll umgehen damit
- Eigenmotivation aufbauen auch in schwierigen Situationen
- Wie in kurzer Zeit Energie tanken können
- Selbstbewusstsein / Selbstvertrauen stärken
- Beziehungen angenehmer und erfolgsversprechender gestalten
- Einfache Entspannungsübungen anwenden können

Ziele ◆ Die Teilnehmenden lernen mentales Training kennen und können dies für die eigenen Vorhaben und Ziele einsetzen.

Referentin ◆ Rita Mancini, dipl. Kauffrau des Detailhandels, dipl. Erwachsenenbildnerin HF, dipl. Mentaltrainerin ILP, www.mental-impuls.ch

Adressatenkreis ◆ Alle interessierten Personen, welche Mentaltraining kennenlernen oder vertiefen und für die eigenen Ziele nutzen möchten.

Teilnehmerzahl ◆ Maximal 12 Personen

Datum, Zeit ◆ 1. Kurstag: Freitag, 18. März 2022, 09:00 – 17:00 Uhr
2. Kurstag: Freitag, 01. April 2022, 09:00 – 17:00 Uhr

Ort ◆ Hotel Kreuz, Zeughausgasse 41, 3011 Bern, 031 329 95 95

Anmeldung ◆ Bis spätestens **Freitag, 18. Februar 2022** ans Bildungsinstitut ARC, www.formation-arc.ch, 031 370 21 11

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

- Syna: 4 Kurstage / Jahr bzw. 2 Kurstage für Rentner:innen und Lernende
- transfair / transfair Post: 2 Kurse / Jahr
- SwissPersona: max. 1'000 CHF / Jahr

Anschliessend fallen die Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.

Nichtmitglieder: CHF 1'050.—
(inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten und Übernachtung)

Mitnehmen ◆ Schreibzeug