



## Mentaltraining

### Werde gelassener, erfolgreicher und zufriedener

**Anlass** ◆ Mentale Stärke – das beste Mittel gegen Erfolgsdruck und für eine innere Zufriedenheit!

**Inhalt /Ziel** ◆

- Was ist mit Mentaltraining erreichbar?
- Die drei Wirkungsdimensionen der mentalen Methode
- Steigern des geistigen Wohlbefinden
- Negative Gedanken in positive umzuwandeln
- Tägliche Affirmationen bringen mich an mein Ziel
- Stärkung meines Selbstbewusst-Sein
- Verschiedene praktische Übungen

**Kursleitung** ◆ Astrid Perrollaz Heimann, Ausbildner FA, dipl. Personalfachfrau, Mentaltrainerin, systemische Coach und Beraterin, Business & Management Coach ECA, Master of Coaching ASC/ECA

**Adressatenkreis** ◆ Alle, welche ihre Zukunft mitgestalten und ein zufriedenes Leben führen wollen

**Teilnehmerzahl** ◆ Maximal 12 Personen

**Datum, Zeit** ◆ Freitag, 8. April 2022, 09.00 bis 16.30h

**Ort** ◆ Hotel Astoria, Hübelistrasse 15, 4600 Olten, 062 212 12 12

**Anmeldung** ◆ Bis spätestens Freitag, 11. März 2022 ans Bildungsinstitut ARC, Tel. 031 370 21 11 oder über die Homepage [www.formation-arc.ch](http://www.formation-arc.ch)

**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 700.—  
(inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten und Übernachtung)

**Mitnehmen** ◆ Bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke