

Kursausschreibung

Donnerstag + Freitag, 26. + 27. September 2024, 10h30 - 17h00

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 Kursteilnehmenden 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 der 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.
- können Ihre Entscheidungsfindung verbessern und Entscheidungsblockaden überwinden.
- stärken ihre Intuition
- 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

Kursort

Griesalp Hotels, Griesalp 5, 3723 Kiental, 033 676 71 71

Adressatenkreis

Alle interessierten Personen

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 Kurse / Jahr
- SwissPersona: max. 1'000 CHF / Jahr

formation-ARC.Suisse

Anschliessend fallen die Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.

Nichtmitglieder: CHF 1'140.–
(inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten)

Anmeldung: Bis spätestens Donnerstag, 29. August 2024 über die Webseite www.formation-arc.ch