

## “MENTALES KRAFTTRAINING”

Optimaler Leistungszustand, rasche Zielerreichung (Selbstcoachingtools)

### Das Thema

Mental stark ist nur, wer sich seiner Antreiber, seiner Erfolgsprogramme und seiner Werte bewusst ist. Durch Mentaltraining ist eine Umprogrammierung des Unterbewusstseins möglich, einschränkende Glaubenssätze können gelöscht werden. Diese mächtigen Werkzeuge erfahren Sie in diesem Seminar. Mentales Training führt zu innerer Ruhe und zu einem gesteigerten Selbstvertrauen. Probieren Sie es und erleben Sie massive Erfolgssteigerungen.

### Die Inhalte

- Deine Wirklichkeit ist im Kopf
  - Werte und Glaubenssätze prägen Ihr Verhalten
  - Erfolgsorientiert denken und handeln
- Alles Wissen ist in Dir
  - Persönliche Erfolgsprogramme kennen und aktivieren
  - Aktivierung mentaler Ressourcen
- Was zählt, ist die Wirkung
  - Zielprogrammierung mit dem Alpha2-Training (KOSYS®)
  - Kontrolle der Konzentration mit Bio-Feedback (i-sense®)
  - Entspannung und Aufbau von Stressresistenz (Freeze Framer)
- Der Augenblick schafft Zukunft
  - Die eigene Einstellung wählen (Umkehrung negativer Vorstellungen)
  - Auflösen von Blockaden mit EFT (Emotional Freedom Techniques)
- Energie folgt der Aufmerksamkeit
  - Energiearbeit mit "meridan therapy techniques" (ROMPC®)
  - Veränderungspotenziale entdecken mittels Kraftfeldanalyse

### Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an Sportler, Golfer, Manager, Führungskräfte und Mitarbeiter, die persönliche Hürden und Blockaden aus dem Weg räumen wollen, um Anspannung und Stress zu reduzieren und sich entschlossen haben, ab sofort noch mehr zu erreichen. Erfolg ist dann etwas, das folgt.

### Trainer

P•S•TRAINING-Geschäftsführer Peter Solc