

## Kurs 1902/1903-8 Mentaltraining – Erfolg entsteht im Kopf

---

Wissen und Können allein reichen heute nicht mehr aus, um den anspruchsvollen Berufsalltag zu bewältigen. Worauf es zunehmend ankommt, ist eine geistige Fitness und die Fähigkeit, im entscheidenden Moment mit klarem, kühlem Kopf zu agieren.

Diese mentale Stärke ist lernbar und gibt wertvolle Tipps bei der Bewältigung von Stress, Ängsten und Überforderungssituationen im Alltag.

Der Kurs „Mentaltraining – Erfolg entsteht im Kopf“ hilft bei der Vorbereitung auf jegliche Art von Prüfungen, das QV und Präsentationssituationen (Abbau von Prüfungsangst).

### Daten (1 Tag)

Für Lernende und Nachholbildner/-innen:

- Kurs 1902-4: Freitag, 15. Februar 2019, 09.00-16.30 Uhr
- Kurs 1903-8: Freitag, 29. März 2019, 09.00-16.30 Uhr

### Ort

VIVA Luzern AG, Eichhof, Steinhofstrasse 13, 6005 Luzern

### Referentin

Susanne Schwarzentrub, Mentaltrainerin, Luzern

### Zielgruppe

- Lernende, Nachholbildner/-innen
- Berufsbildner/-innen, Mitarbeiter/-innen

Der Kurs richtet sich an alle, die lernen möchten, sich mental aufzubauen und das Energiepotenzial im Beruf, Privatleben und Sport zu steigern.

### Kosten (exkl. Verpflegung)

- CHF 250.00 (Mitglieder ZAPA<sup>plus</sup>)
- CHF 350.00 (Nicht-Mitglieder)

### Lernziele

- Sie erlernen das erfolgsorientierte Denken und verwirklichen Ihre persönlichen Ziele.
- Sie lernen Eigenmotivation aufzubauen und das Durchhaltevermögen zu steigern.
- Sie lernen Ihre geistigen Fähigkeiten einzusetzen, um Selbstvertrauen, Konzentration, Entspannung und Gesundheit zu fördern.
- Sie lernen, wie positive Gedankenmuster und Visualisierungsübungen Ihr Leben vorteilhaft beeinflussen können.
- Sie eröffnen sich neue Wege zum beruflichen und persönlichen Erfolg.

### Arbeitsweise

- Theoretische Inputs
- Mentale Stärke ist lernbar! Vermittlung des theoretischen Basiswissens
- Übungen sowie Visualisierungen

### Mitbringen

- Gymnastikmatte oder Decke für Visualisierungsübungen
- Notizmaterial