

# «MentalPower»

## Überlegungen

- Was kann ich tun, um psychisch und physisch stark zu sein?
- Wie kann ich mich schnell erholen?
- Wie kann ich mich entspannen?
- Wie finde ich meine Ruhe und Stille?
- Was kann ich für mein Wohlbefinden tun?
- Wie kann ich mich motivieren?
- Wie werde ich leistungsfähiger?
- Wie vorgehen, um positiv denken zu können?
- Wie kann ich mit Veränderungen umgehen?
- Was kann ich tun, um meine mentale Stärke zu optimieren?

*Nur mentalstarke Menschen sind motiviert, leistungsfähig, konkurrenzfähig, erfolgreich – und gesund!*

## Coaching (Einzel- oder Gruppencoaching)

### Idee

- Agieren besser als reagieren
- Das eigene „ICH“ nicht vernachlässigen
- Ruhe und Stille finden – sich entspannen
- Spass besser als Stress
- Motivation besser als Demotivation
- Time-out statt Burn-out
- Work-Life-Balance

### Zielsetzungen

#### Die Teilnehmenden

- Erkennen die Wichtigkeit vom „Mentalen Training“
- Erleben und trainieren von mindestens zehn mentalen Techniken
- Steigern ihre Konzentration
- Bekommen Ideen, um ihre Motivation, Zufriedenheit und Kreativität zu optimieren

### Inhalte

#### Grundlagen

- Was – Warum – Wie:
  - Was ist „Mentales Training“?
  - Warum „Mentales Training“?
  - Wie gehe ich beim Training vor?
- Balance und Harmonie durch „Mentales Training“
- Motivation – Selbstmotivation – Motivationshilfen

#### Praktische Übungen

- Elemente und Übungen:  
Entspannung – Atem – Konzentration – Visualisierung – Affirmation – Bewegung
- Mein persönliches Programm (Z-Training-Methode)
- Das Erfolgsdreieck
- Transfer und Konsequenzen



Dauer	Circa 8 Phasen à 90 Minuten
Daten	Nach Absprache
Gruppengrösse	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzelcoaching</li> <li>• Gruppencoaching (2 bis 5 Personen)</li> </ul>
Ort	Schulungszentrum „Alte Weberei“ Wilerstrasse 3 9545 Wängi ...oder nach Absprache!
Kosten	Auf Anfrage
Coach	 Patrick Zwicky Motivations- und Mentaltrainer Z-Training und Partner <a href="http://www.ztraining.ch">www.ztraining.ch</a>
Anmeldungen	Telefon: 052 366 48 58 eMail: pzwicky@ztraining.ch



Wir wünschen Ihnen bereits  
**viel Erfolg!**