

PRAXIS-BRÜCKE 

## MENTAL IN FORM MODUL 1: MENTALE STÄRKE UND RESILIENZ (GRUNDLAGENSEMINAR)

Schreiben Sie die erste Seminarbewertung

### Das 6-Punkte-Programm für Einsteiger

Mentale Stärke ist in unserer hektischen Arbeitsgesellschaft zu einer wichtigen Eigenschaft geworden. Wer gelernt hat, mit seinen Ressourcen haushälterisch umzugehen, lebt gesünder und ist erfolgreicher.

In diesem Seminar bauen Sie Ihre gedankliche Flexibilität aus. Dadurch können Sie die Leistung Ihres Gehirns massgeblich steigern. Sie erkennen, wie Sie die Wirkung und Funktion Ihres Gedächtnisses gezielter für Ihre Interessen nutzen können. Sie lernen eine **mentale Basisverankerung**, welche die Grundlage für jegliches Mentaltraining darstellt. Ausserdem erlernen Sie ein mentales Zieltraining, das auch Spitzensportler anwenden sowie eine von der NASA entwickelte Schlafmethode.

[Zur Online-Anmeldung](#)

BESCHREIBUNG

### DIE 6 PUNKTE

- 1. Mentale Stärke:** Steuerzentrale Gehirn
- 2. Burn-Out-Stopp:** Psychische Widerstandskraft (Resilienz)
- 3. Medizinischer Stressbarometer:** Sympathikus & Parasympathikus
- 4. Ziel- und Erfolgstraining:** Eigenmotivation & Selbstprogrammierung
- 5. Energiehaushalt:** Gesunde Ernährung & Superfood
- 6. Schlaf-Architektur:** Loslassen & Abschalten

### ZIELE DIESES MENTALTRAININGS

- Erleben, wie man mit weniger Energieaufwand seine Ziele erreicht
- Mehr Erholung und Regeneration durch mentale Übungen erlangen
- Für mehr Ruhe und Ausgeglichenheit im Beruf und Alltag sorgen
- Spürbare Verbesserung der psychischen und physischen Widerstandskraft erleben
- Mentale Unterstützung bei der Bewältigung von Herausforderungen haben

### DAS IST INBEGRIFFEN

Der Seminarpreis versteht sich inkl. Kursmaterial, Teilnahme-Zertifikat, Imbiss am Freitagabend, Pausenverpflegung und Mittagessen am Samstag.

### ZIELGRUPPE

Personen, die anhand der Methode Mentaltraining erfahren möchten, wie man mit weniger Energieaufwand die

täglichen Belastungen und Herausforderungen leichter bewältigen kann.

## REFERENT

Das Seminar wird geleitet von Martin Wolf.

[Zur Online-Anmeldung](#)

### DETAILS

<b>BESTÄTIGUNG/ZERTIFIKAT</b>	Teilnahmebestätigung
<b>TYP</b>	Seminar <b>2 Tage</b>
<b>VERANSTALTER</b>	Praxis-Brücke
<b>INBEGRIFFEN</b>	Dokumentation, Mittagessen, Pausenverpflegung
<b>ZIELGRUPPE</b>	Privatpersonen

### REFERENT/IN



#### MARTIN WOLF

Zertifizierter Mentaltrainer, Dipl. Ernährungs- und Stressregulations-Coach, Ausbildungsleiter  
«stressRegeneration Ernährung®»

Als Mentaltrainer motiviert Martin Wolf Kadermitarbeiter sowie Firmen-Angestellte nachhaltig, um wichtige Aspekte positiv für ein leistungsstarkes Berufs- und Privatleben zu reflektieren und gegebenenfalls anzupassen. Fortbildungen in Physiologie und Neurologie, vertiefen seine Kenntnisse, um in diesem Themengebiet als fundierter Experte Workshops und Seminare zu leiten.

### VERANSTALTUNGSORTE

#### Veranstaltungen in Olten

Der genaue Ort, wo die Veranstaltung «Mental in Form Modul 1: Mentale Stärke und Resilienz (Grundlagenseminar)» stattfindet, wird später bekanntgegeben.

#### Veranstaltungen in Rheinfelden

Praxis-Brücke Ausbildungszentrum, Jagdgasse 1, 4310 Rheinfelden ([Lageplan/Routenplaner](#))

[Zur Online-Anmeldung](#)

# ANMELDUNG ZUM SEMINAR «MENTAL IN FORM MODUL 1: MENTALE STÄRKE UND RESILIENZ (GRUNDLAGENSEMINAR)»

Anmelden für das Seminar vom \*

\* Pflichtfeld(er)

21.08. & 11.09.2020 in Olten

06.11. & 04.12.2020 in Rheinfelden

## Seminarpreis:\*

CHF 850.00

\*Basis-Seminarpreis vor allfälligen Rabatten, Vergünstigungen und Kosten für gewählte Zusatzoptionen.

## Teilnehmerdaten \*

Herr/Frau \*

Vorname \*

Name \*

Funktion \*

E-Mail \*

--	--	--	--	--

## Rechnungsadresse \*

Herr  Frau

Firma:

Vorname:

Nachname:

Strasse / Nr.:

Zusatz:

PLZ:

Ort:

Tel:

E-Mail:

Bitte senden Sie dieses Formular an: [www.seminar-portal.ch](http://www.seminar-portal.ch), Haldenhüslistr. 4, 6102 Malters. Mit der Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen Buchungsbedingungen (einsehbar unter: [www.seminar-portal.ch/agb](http://www.seminar-portal.ch/agb))

[Zur Online-Anmeldung](#)