

PRAXIS-BRÜCKE 

## MENTAL IN FORM MODUL 2: MENTALE STÄRKE & RESILIENZ

Schreiben Sie die erste Seminarbewertung

### Das 6-Punkte-Programm für Fortgeschrittene

In diesem Aufbauseminar erweitern Sie Ihre gedankliche Flexibilität noch deutlicher. Sie lernen, wie Sie sich selbst mit Hilfe von Mentaltraining immer besser steuern können, wie Sie schlechte Gewohnheiten ablegen können und wie eine erhöhte Achtsamkeit ihren ganzen Alltag positiv beeinflussen kann. Diese Fertigkeiten sind wichtige Bausteine um auch in turbulenten Zeiten nicht aus der Ruhe zu kommen. Mit geleiteten Imaginationen lernen Sie, ihre beruflichen und sportlichen Erfolge zu «bahnen» und Sie erfahren, auf welche unterschiedlichen Strategien Frauen und Männer im Umgang mit Stress bauen.

[Zur Online-Anmeldung](#)

#### BESCHREIBUNG

### AUS DEM INHALT

1. Mentale Stärke und Intuition: Selbstmanagement und Aufbrechen schlechter Gewohnheiten
2. Moderne Hirnforschung: Wie man im Gehirn „Autobahnen“ baut.
3. Achtsamkeitstraining: Entwicklung von Selbstbewusstsein und Kreativität
4. Resilienz ist lernbar: Innere Ruhe auch in turbulenten Zeiten
5. Alpha-Training: Imaginationen stärken sportliche, berufliche und emotionale Strategien
6. Männerstress & Frauenstress: Bewältigungsstrategien für Sie und Ihn

### DAS IST INBEGRIFFEN

Der Seminarpreis versteht sich inkl. Kursmaterial, Teilnahme-Zertifikat, Pausenverpflegung und Mittagessen.

### ZIELGRUPPE

Personen, die anhand wissenschaftlich fundierter Methoden erfahren möchten, wie man mit weniger Energieaufwand und höherer Widerstandskraft (Resilienz) die täglichen Belastungen und Herausforderungen im Beruf und im Privatleben leichter bewältigen kann und die ein entspannteres und gesünderes Leben führen möchten.

[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 2: Mentale Stärke & Resilienz» 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 2: MENTALE STÄRKE & RESILIENZ»

Anmelden für den Kurs vom \*

\* Pflichtfeld(er)

Freitag, 24.04.2020 & 15.05.2020 in Rheinfelden

Freitag, 13.11.2020 & 11.12.2020, Olten

## 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](#)