

Mental stark zum Erfolg



Sowohl im Leistungs- und Spitzensport, als auch im Berufsalltag gilt es, zu einem bestimmten Zeitpunkt die bestmögliche Leistung abrufen zu können. Viele der mentalen Strategien, die Profisportler nutzen, können auch im Beruf erfolgreich und effektiv angewendet werden.

Die Teilnehmenden lernen die Grundlagen des Mentaltrainings kennen und erhalten mit mentalen Techniken praxisorientierte Werkzeuge, welche in Beruf, Alltag und Sport angewendet werden können.

Ziele

- Die Grundlagen des Mentaltrainings kennenlernen
- Mentale Techniken erlernen
- Diese Techniken vom Sport in den Beruf und Alltag transferieren können

Leistung vivit

- Terminkoordination mit dem Kunden
- Vor- und Nachbereitung
- Umsetzung

Preise

1.5 Stunden	CHF 880.-
2.5 Stunden	CHF 1'190.-
0.5 Tag	CHF 1'890.-
1 Tag	CHF 2'310.-
Beratung pro Stunde	CHF 225.-

Die Inhalte werden in Abhängigkeit der Dauer angepasst.

Alle angegebenen Preise verstehen sich exklusive Mehrwertsteuer und Spesen. Je nach Gruppengrösse wird eine zweite Fachperson berechnet.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Gerne sind wir persönlich für Sie da.

vivit, Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention der CSS Versicherung
Tribtschenstrasse 21
Postfach 2568
6002 Luzern
058 277 60 00
info@vivit.ch
www.vivit.ch

Inhalte

- Mentaltraining und dessen Anwendungsbereiche
- Ziel und Nutzen des Mentaltraining
- Mentale Techniken aus dem Sport und deren Transfer in den Berufsalltag

Leistung Kunde

- Terminplanung und Koordination
- Information und Einladung Mitarbeitende
- Räumlichkeiten und Material (Beamer, Laptop Flipchart, Moderationskoffer...)