

Im entscheidenden Moment gewinnen Selbst-Coaching für große Herausforderungen und wichtige Entscheidungen

Es gibt Momente, da stellen sich Weichen für die erfolgreiche Zukunft: Prüfungen, Wettbewerbe, Präsentationen, Verhandlungen, Vorstellungsgespräche. Wie rufe ich für solche Ereignisse meine persönliche Höchstleistung ab? Wie bereite ich mich darauf vor? Und wie verwandle ich Stress in Siegesfreude? Ein Seminar für alle, die im richtigen Moment alles geben und gewinnen wollen.

Schön ist es, sich für solche Momente coachen zu lassen; noch besser ist es, die richtigen Techniken parat zu haben – und sich selbst zu coachen. In diesem Workshop finden Sie Ihren ganz persönlichen Mix an Methoden, die Sie immer wieder abrufen und perfektionieren können.

Sie studieren – und probieren – neurowissenschaftlich fundierte Methoden des Selbst- und Mental-Coachings, die ihre persönliche Performance, Belastbarkeit, und Lebensfreude erhöhen. Dreh- und Angelpunkt dabei: Ihre optimale emotional-mentale Balance finden, erleben und immer wieder herstellen.

Sie lernen von den Besten, indem Sie erfahren, wie sich Top-Performer auf ihre Siege vorbereitet haben, mit Fallbeispielen von Profi-Sportlern, Sterneköchen, Vorständen.

Zum Abschluss schließen Sie einen „Vertrag mit sich selbst“, der sicherstellt, dass Sie das Gelernte fest in Ihrem Leben verankern. Sie werden gewappnet sein für Ihre großen Herausforderungen – für die Zeit davor und mittendrin.

Themen

- **Die 7 Erfolgsfaktoren für persönliche Höchstleistungen**
 - die Quintessenz meiner 12-jährigen Erfahrung als Mentaltrainerin.
- **Die wirksamsten Selbst- und Mental-Coachingmethoden**
 - das Know-how für jede Etappe bis zum Ziel.
- **Leistungs-Stress und seine neurowissenschaftlichen Hintergründe**
 - damit Sie ihm wohl-informiert und gelassen begegnen.
- **Umgang mit „störenden“ Emotionen –**
 - um Zweifel, Versagensangst, Lampenfieber in Wohlbefinden aufzulösen.
- **Umgang mit Druck, von außen wie von innen**
 - wie Sie ihn durch inneren Dialog erfolgreich steuern und in Energie verwandeln.
- **Die eigene emotional-mentale Balance sichern**
 - das Fundament für Ihre künftigen Höchstleistungen.

Investition - inkl. Pausensnacks und Seminarunterlagen: Selbstzahler 240,- zzgl. MwSt. = 285,60 (steuerlich absetzbar), Firmenkunden 390,- zzgl. MwSt. Spezialpreise für Schüler / Studenten.

Workshopdauer: 1 Tag /// 10-18 Uhr /// zentral in Hamburg: 15. Juli und 9. September 2016.

Marion Klimmer, MENTAL COACHING HAMBURG

(Vorab-Eindruck über Video, Presse, Feedbacks und weitere Informationen: www.Mental-Coaching.hamburg)