

Ziele finden, definieren und erreichen

Dieses Seminar richtet sich an Personen welche Ihre eigenen Stärken, Ressourcen und Talente kennen und nutzen lernen wollen. Sie lernen den Wegweiser zu Ihren wirklichen Zielen zu finden um diese dann auch erreichen zu können.

Seminarinhalt:

- Theorie Mentaltraining
- Standortbestimmung
- Zielfindung und Zieldefinition
- Mentale Programmierung auf das persönliche Ziel
- Visualisierungstechniken
- Selbstvertrauen stärken
- Entspannungsübungen

Seminarort: Nach Absprache

Termine: Nach Absprache

Info/Offerte: info@i-mc.ch oder 041 240 77 88