

Basiskurs Mentaltraining

Innovatives Dual Hybrid System - freie Wahl Online Home- oder Präsenzunterricht



Praxisnah die Grundlagen der mentaler Trainingsmethoden lernen um persönliche Ziele und Herausforderungen im Sport - Beruf - Alltag besser zu bewältigen. Mental stark ist man besser in der Lage, auch unter enormen Leistungs- und Erfolgsdruck Aufgaben und Ziele zu erreichen. Die Methoden die wir einsetzen stammen ursprünglich vom NASA Apollo Programm und sind frei von Esoterik und spirituellen Praktiken. Mentale Stärke ist der Schlüssel um erfolgreich wichtige Ziele zu erreichen

Inhalte mental Basiskurs

Der Focus des Kurses ist besonders praxisorientiert und hat das Ziel, dass die Kursbesuchende die mentalen Methoden selbständig für eigene, persönliche Aufgaben - Ziele - Herausforderungen anwenden und nutzen können.

- Grundlagen mentaler Trainingsmethoden
- Aufbau und Konzept mentale Trainingstechniken
- Basisverankerung mentale Praxisübungen
- Aufbau mentales Trainings- und Arbeitsatelier
- Selbständiges Mentaltraining mit dem Smartphone
- Mentale Anwendungs- und Trainingsmodule
- mentales Flight Simulationstraining für persönliche Herausforderungen

Vorteile und Anwendungen mentaler Stärke

Die mentalen Methoden ermöglichen nicht nur, besser mit dem enormen Leistungs- und Erfolgsdruck umzugehen, sondern sind in der Lage mit Empathie und grossem Selbstvertrauen anspruchsvolle Probleme und Aufgaben zu lösen.

- besserer Umgang mit Leistungs- und Erfolgsdruck
- mentale Ziel und Erfolgstraining aus dem Leistungssport
- verbrauchte Kräfte mental aufzutanken - Erholung stärken
- mentales Schlaftraining der NASA Apollo Mission lernen
- Fitnesstraining für ein leistungsfähiges Gedächtnis
- Work Life Balance - stop Burnout
- Abbau von Stresssituationen - Erschöpfungen im Griff
- Von belastenden Situation sich mental lösen

Basiskurs Mentaltraining Konzept

Der Kurs umfasst insgesamt 3 Tagesmodule mit insgesamt 18 Ausbildungslektionen und 8 mentale Smartphone Praxislektionen und entspricht insgesamt einem konventionellen zwei Tageskurs. Die Kursmodule können wahlweise am Freitag Abend oder Samstag besucht werden. Die Teilnehmenden können über eine Online- oder Präsenzteilnahme frei entscheiden und die Termine auswählen.

Basiskurse Module Angebot Phase I 2022

- Basiskurs Mentaltraining umfasst 3 Tageskurs Module
- Modul A - B - C die Basisausbildung wird damit mit Zertifikat abgeschlossen
- zusätzliche 8 Online Smartphone Praxisübungsmodule Hometraining.

A.1	Tageskurs als Freitag Modul	17:30 bis 20:30 Uhr oder	18.3 oder
A.2	Tageskurs als Samstag Modul	09:00 bis 12:00 Uhr	19.3
B.1	Tageskurs als Freitag Modul	17:30 bis 20:30 Uhr oder	25.3 oder
B.2	Tageskurs als Samstag Modul	09:00 bis 12:00 Uhr	26.3
C.1	Tageskurs als Freitag Modul	17:30 bis 20:30 Uhr oder	01.4 oder
C.2	Tageskurs als Samstag Modul	09:00 bis 12:00 Uhr	02.4

Basiskurse Module Angebot Phase II 2022

A.1	Tageskurs als Freitag Modul	17:30 bis 20:30 Uhr oder	29.4. oder
A.2	Tageskurs als Samstag Modul	09:00 bis 12:00 Uhr	30.4
B.1	Tageskurs als Freitag Modul	17:30 bis 20:30 Uhr oder	06.5 oder
B.2	Tageskurs als Samstag Modul	09:00 bis 12:00 Uhr	07.5
C.1	Tageskurs als Freitag Modul	17:30 bis 20:30 Uhr oder	13.5 oder
C.2	Tageskurs als Samstag Modul	09:00 bis 12:00 Uhr	16.5

Kurskosten

- Insgesamt alle 3 Kursmodule A B C, Kursunterlagen CHF 585.-
- Smartphone Praxisübungsmodule

Kursort Präsenzlektionen

Voraussichtlich Gewerbeverband Basel-Stadt Elisabethenstr. 23 Basel
nur 5 Minuten Bahnhof SBB Basel und öffentliche Parkgaragen

Kursleiter

Robert Lauber und weitere Trainer/innen Kreatix

Auskunft Beratung

mentaltraining@kreatix.ch Telefon 078 803 90 40