

Mental stark dank Techniken aus dem Spitzensport

08.30 – 09.00 Uhr

Empfang mit Kaffee und Gipfeli

Vormittag

- Einstieg: Erfahrungen aus dem Spitzensport
- Mentale Stärke, Resilienz und Optimaler Leistungszustand

Kaffee- und Kommunikationspause

- Mentale Strategien und Grundtechniken zur Leistungssteigerung

12.00 – 13.00 Uhr

Gemeinsames Mittagessen

Nachmittag

- Ressourcen stärken mit Entspannungsverfahren

Kaffee- und Kommunikationspause

- Umsetzung der Grundtechniken, Mentale Stärke in der Führung
- Carte Blanche, Feedback

16.30 Uhr

Seminarschluss

Programmänderungen aus dringendem Anlass behält sich der Veranstalter vor.