

Freude oder Frustration, Erfolg oder Niederlage – der Entscheid fällt im Kopf!

Ob im Beruf, in der Schule oder im Sport:
Wir sind laufend gefordert das Optimum an
Leistung zu erbringen.

Stetig neue Herausforderungen machen es
anspruchsvoll, die eigene Balance zwischen
Höchstleistung und Entspannung zu finden.



Entwickeln Sie ihre mentale
Stärke! Mit Neurocoaching
Mentaltraining lernen Sie
eine Methode kennen, die

Sie dazu befähigt, Herausforderungen mit
mehr Gelassenheit anzugehen und trotzdem
den Fokus und die Konzentration auf das
Wesentliche nicht zu verlieren.



Ablauf

Verteilt auf 5 Lektionen à je ca. 1,5 Stunden
erlernen Sie die Methode und bekommen so
die Sicherheit zum selbständigen Arbeiten mit
den Übungen.

Anmeldung

Weitere Informationen finden Sie auf dem Bei-
lagenblatt oder auf unserer Homepage unter
Mentaltraining in Gruppen.

www.neurocoaching.ch

Neurocoaching Trainingscenter
St. Urbanstrasse 23
4900 Langenthal

www.neurocoaching.ch
Mail: mental@neurocoaching.ch
Tel.: 034 445 65 68



Mentaltraining

für Beruf, Schule und Sport



Was sind Ihre Ziele,
was wollen Sie erreichen?



Wirkfelder die es in sich haben

Mit Neurocoaching Mentaltraining können Sie u.a. an diesen Themen arbeiten:

- Steigerung des Wohlbefindens
- Optimieren der Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Konzentration
- Fokussierung und Erreichen von Zielen
- Schlafqualität verbessern
- Sportliche Herausforderungen meistern
- Selbstbewusstsein steigern
- Stressabbau und Burnout vermeiden
- Prüfungsangst abbauen
- Ängste überwinden
- Allgemeine Verbesserung der Gesundheit

Die Methode zum Ziel

Neurocoaching Mentaltraining ist eine Methode, die auch von Spitzensportlern, die im Neurocoaching Intensiv Programm sind, eingesetzt wird.

In nur sieben einfachen Schritten werden Sie wie an einem «Roten Faden» zum erfolgreichen mentalen Arbeiten geführt. Ein Mentaltraining dauert 10–15 Minuten. Durch Konzentration auf Ihre ganz persönlichen Themen gewinnen Sie Klarheit über Ihre Situation. Sie setzen Energie frei, die Ihnen hilft, Ihre zuvor festgelegten Ziele zu erreichen. Sie ist einfach strukturiert und verblüffend leicht erlernbar. Sie können diese Übungen für eine nachhaltige Wirkung immer und überall nach Bedarf einsetzen.

Ihre eigene mentale Übung

Sie entwickeln ihre eigene mentale Übung und nehmen diese als MP3-Datei selbst auf. So haben Sie die Möglichkeit, immer und überall an Ihrem ganz persönlichen Ziel mental zu arbeiten.



geil!

cool!

 Wir finden auch in hektischen Zeiten Ruhe, Friede und Harmonie.

