

7

Seminare für Führungskräfte

14. - 16. Oktober 2013

Mentaltraining

Stärken stärken - Schwächen schwächen

„Ich bin mein eigener Coach!“





Seminarleitung: Leila Adjemi, über 20 Jahre Bühnenerfahrung in Moderation, Gesang und Tanz, Studium in Kunsttherapie und Kreativpädagogik, Ausbildung in Entspannungstechniken, sowie Ausbildung in Systemischer Kommunikations-Hypnotherapie/Mentaltraining nach Milton Erickson. Seit 16 Jahren schult sie Ärzte, Therapeuten, Führungskräfte, Juristen, Ober-Bürgermeister und Fernsehmoderatoren in Ausstrahlungskraft und Körpersprache, aber auch immer mehr zum Thema Stressprävention, wobei Körperarbeit ein wichtiges Medium darstellt.

14. – 16. Oktober 2013 » Mentaltraining Stärken stärken – Schwächen schwächen „Ich bin mein eigener Coach!“

Mentales Training statt Doping: Immer mehr Sportler, Politiker und Manager lernen Mentaltraining, um ihre Leistungen zu steigern.

Menschen können schwierige Aufgaben am besten hochkonzentriert und mit ruhigem Gemüt lösen. Nur wer unaufgeregt ist, kann Gelerntes entspannt abrufen.

Niemand kann einen Triathlon gewinnen, niemand das Gelbe Trikot erringen, niemand eine Kugel zum Weltrekord stoßen, ohne alle Aufmerksamkeit zu bündeln.

Dann nur stellt sich ein, was Psychologen „flow“ nennen: jener rundum stimmige Moment, in dem

sich alle Bewegungen richtig anfühlen und die Außenwelt kaum ins Bewusstsein dringt.

Auf die äußeren Bedingungen haben wir keinen Einfluss, aber auf die Inneren, um den Erfolg zu haben, der unseren Ressourcen und wahren Fähigkeiten entspricht.

Ziele

- » Leistungssteigerung durch Körper- und Mentaltraining
- » Mentale Blockaden lösen
- » Persönliches Stressreduktions-Programm entwickeln

- » Zum individuellen- und somit überzeugenden Ausdruck finden
- » Erkennen lernen, wie wichtig die innere Haltung für eine positive Ausstrahlung ist
- » Mehr Sicherheit gewinnen beim Repräsentieren eines Unternehmens
- » Die rationale Präsenz durch Körperlichkeit entlasten
- » Mit Lampenfieber konstruktiv umgehen lernen
- » Die Macht der persönlichen Entscheidung verstehen- und bewusst einsetzen lernen

wertebewusst persönlichkeitsbildend qualifizierend

Methoden

- » Bewegungsübungen zur differenzierten Körperwahrnehmung
- » Diskussions- und Feedbackeinheiten
- » Mentaltraining zur Leistungssteigerung nach Milton Erickson
- » Wahrnehmungsübungen

Terminangebot

Montag, 14. Oktober 2013, 14 Uhr bis

Mittwoch, 16. Oktober 2013, 13 Uhr

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

Seminarkosten

Seminarbeitrag € 388,-

Verpflegung und Übernachtung € 213,-

im Einzelzimmer

Das Angebot umfasst die Vollpension, nur auf die Übernachtung kann verzichtet werden.

Einzelcoaching Mentaltraining:

Leila Adjemi bietet an folgenden Tagen ergänzend auch Einzelsitzungen an, um die Kursinhalte auf ganz persönliche Weise vertiefen zu können. Es können Einzeltermine oder ein Kontingent gebucht werden. Kosten pro Sitzung € 95,-.

Terminangebot Einzelcoaching

Mittwoch, 30.01.; Mittwoch, 27.02.; Freitag,

08.03.; Mittwoch, 24.04.; Mittwoch, 16.10.;

Mittwoch, 27.11.; Mittwoch, 04.12.2013

Buchung Einzelcoaching

direkt unter: leila.adjemi@web.de

Anmeldung und Anfragen

Anmelden können Sie sich schriftlich oder per eMail: weingarten@akademie-rs.de

Tagungshaus Weingarten

Akademie der Diözese Rottenburg-Stuttgart
Tagungshaus Weingarten
Kirchplatz 7
88250 Weingarten (Oberschwaben)
Tel. +49 751 56 86-0
Fax +49 751 56 86-222
weingarten@akademie-rs.de
www.akademie-rs.de

Verantwortlich:

Dr. Rainer Öhlschläger

Mit der Bahn: Ab Bahnhof Ravensburg in 15 Minuten mit dem Bus Linie 2 bis Weingarten „Post“. Zu Fuß die Treppe zur Basilika hoch, durch den linken Torbogen zur Rückseite der Klosteranlage. Taxifahrpreis von Ravensburg ca. 12 €.

Mit dem Flugzeug: Der Flughafen Friedrichshafen ist 20 km entfernt und direkt an die Bahnlinie angeschlossen. Direktflüge nach Berlin, Dresden, Frankfurt, Graz, Hamburg, Köln/Bonn und Wien.

Mit dem PKW: Auf der B 30, Ulm – Friedrichshafen, Abfahrt „Weingarten“ in Richtung Weingarten. Drei Kilometer geradeaus Richtung Wolfegg. Nach kurzem Anstieg der Straße der Beschilderung „Kath. Akademie“ nach rechts folgen. Ruftaste an der Schranke drücken. Bitte benutzen Sie die von der Akademie ausgewiesenen Parkplätze!

