



Mentaltraining: Ziele und Visualisierung

Beschreibung	"Ziele und Visualisierung" ist ein Teilmodul des Kurzlehrganges Mentaltraining - Erfolg beginnt im Kopf! In diesem Modul erfahren Sie, was Sie mit klaren Zielen und Ihrer Vorstellungskraft alles bewirken können. Sie lernen verschiedene mentale Techniken kennen, welche Sie bei der Umsetzung Ihrer Ziele unterstützen.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Ziele und Visualisieren
Voraussetzung	Es sind keine Voraussetzungen notwendig.
Zielgruppe	Dieser Kurzlehrgang eignet sich sehr gut für Personen, welche einen Lehrgang im Bereich Bewegung oder Führung absolvieren und ihre Fähigkeiten im Umgang mit Kursteilnehmern oder Mitarbeitern verbessern möchten.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie erkennen die Wichtigkeit der Zielformulierung• Sie lernen die verschiedenen Visualisierungsarten kennen
Methodik/Didaktik	Kurze theoretische Inputs und praktische Übungen
Datum	auf Anfrage / D_69102
Dauer	Total 4.00 Lektion(en)
Preis	CHF 120.00
Durchführungsort	Klubschule Migros Luzern (in Planung)