



MENTAL 4 YOU

**Erfolgreich jede
Prüfung / Matura
meistern!**

**Jeder Erfolg beginnt im Kopf!
Mentaltraining macht es möglich**

Workshop für die Oberstufe mit folgenden Inhalten:

- Kennenlernen und sofortiges Umsetzen von Mentaltechniken zur:
 - Stärkung des Selbstvertrauens,
 - Wahl der richtigen /konstruktiven Gedanken,
 - Vermeidung von Prüfungsstress und Blackout,
 - Verankern positiver Emotionen am eigenen Körper, die jederzeit abrufbar sind,
 - Zieldefinition; Zielvisualisierung
- Kennenlernen von Motivations- und Entspannungsübungen

Ablauf:

3 x Doppelstunden á 100 Min in der Gruppe;

Kosten € 90,--

Termine nach Vereinbarung

Nähere Informationen sowie Anmeldung bei Fr. Mag. Gabriele Kummer (Dipl. Mentaltrainerin und Kindermentaltrainerin) unter 0676/3239337 bzw. Mail.