

## Mentaltraining für schulische und berufliche Herausforderungen

<b>Ziel</b>	Die Teilnehmenden setzen sich mit ihren persönlichen Denk- und Handlungsweisen auseinander und entwickeln ihre persönlichen Hilfsmittel. Dieser Kurs ist eine Einführung ins Mentaltraining für die persönliche Weiterentwicklung und Stärkung im Alltag.
<b>Beschreibung</b>	<p>Sind Sie bereit, wenn es zählt? Können Sie mit Nervosität umgehen? Können Sie Druck aushalten? Können Sie mit Rückschlägen umgehen?</p> <p>Mit diesen und weiteren Fragen beschäftigen wir uns im Mentaltraining. Sie setzen sich bewusst mit sich und Ihren Verhaltensweisen auseinander, Sie machen sich Ihre persönlichen Handlungsmuster bewusst und ändern diese gegebenenfalls. Sie stärken so systematisch und gezielt Ihre inneren Ressourcen.</p>
<b>Voraussetzung</b>	keine
<b>Kosten</b>	kostenlos
<b>Anmeldung</b>	Die Anmeldung erfolgt über das schulNetz (eSchool).