

Mental-Coaching vereinbaren

Claudia Wehrli hilft Ihnen, Ihre Vorhaben zu realisieren.

Man ist, was man denkt und deshalb scheitern unsere Vorhaben oft an unseren inneren Bildern.

Dank Mentaltraining wird es möglich, seine Ziele und Wünsche zu realisieren, gelassener Widerstände zu überwinden und Herausforderungen besser zu bewältigen.



Es wird einfacher, gewohnten Verhaltensmustern Adieu zu sagen. Gleichermassen werden Hirnregionen, die für das Lernen und das Lösen von Problemen von unschätzbbarer Bedeutung sind, aktiviert. Das hilft Stress abzubauen und damit einem Burnout vorzubeugen.

Hier haben Sie Ihre Mentaltrainerin gefunden, die Sie in diesen Bereichen unterstützt

- gelassener mit Herausforderungen umzugehen und Widerstände zu überwinde.
- Ihre Gedanken, Ihr Bauchgefühl und Ihr Handeln harmonisch in Einklang zu bringen.
- Ihre Life-Balance zu finden. Das hilft Ihnen, Stress abzubauen und damit einem Burnout vorzubeugen.
- mit mentalen Techniken sich besser auf Veränderungen einzustellen.
- selbstsicherer zu werden und einen Schritt weiter zu kommen.
- Ihre Ziele zu realisieren, auch sportliche und mentale Stärke zu entwickeln.



Was können Sie nach 2-5 Mental-Coachings à ca. 3 Stunden

Sie sind mental fit, klar und fokussiert auf Ihr Projekt und Ziel.

Sie kennen mentale Übungen für den Alltag.

Darum bin ich die Richtige für Sie

Als ehemalige Leistungssportlerin und dipl. Mentaltrainerin, profitieren Sie von meinen Erfahrungen.

Ihr Nutzen

Sie sind den Tick schneller, besser, fokussierter, welcher es für Ihre Zielerreichung braucht.



Eine Geschäftsführerin meint:

"Es braucht Zeit und die Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen. Mit jedem Mal wird es besser. Es ist spannend, was man über sich erfährt! Nach der 1. Sitzung spürte ich eine Wirkung, die bei mir 5 Tage anhält. Ich konnte es gar nicht fassen! Ich war gelöster und ruhiger." B.K.

Arbeitsweise und Inhalte:

Kurze Theorie-Inputs wie und warum Mentaltraining wirkt und wann mentale Methoden angewendet werden. Der Schwerpunkt liegt bei den eigentlichen Mentaltraining-Sessions am mitgebrachten „Thema“. Ebenso werden verschiedene Mentaltraining-Methoden so eingeübt, dass Sie auf „Knopfdruck“ Ihre mentale Stärke entfalten und nutzen können.

-> Weiterführende Literaturen zum Thema liegen als Ansichtsexemplare in unserem C2G Shop auf und können mit interessantem Rabatt direkt bei uns gekauft werden.

-> Kunden, die das "Mental-Coaching vereinbaren" besucht haben, buchen auch mich als Mentaltrainerin für Ihr Projekt und gönnen sich so, auch Professionalität in diesem Bereich.

Zielgruppen

Für alle geeignet, welche einen Tick schneller, besser und fokussierter sein wollen, um Ihr Ziel zu erreichen.

Kurszeitpunkt nach individueller Vereinbarung.

Kursort

Glattzentrum, Männedorf oder nach Vereinbarung.

Teilnehmer

Mit 1 Person als ONE TO ONE Coaching. Bevorzugen Sie eine andere Weiterbildungsform, dann rufen Sie uns einfach an.

Kosten

Eine Investition nach Dauer und Art der Zusammenarbeit.

Anmeldung

Rufen Sie mich an (+ 41 79 768 37 29) oder schreiben Sie eine E-Mail, für ein unverbindliches Erstgespräch.