

## Mentale Prüfungsvorbereitung

Claudia Wehrli hilft Ihnen, auf Prüfungen bestens vorbereitet zu sein.

An Prüfungsangst und Blackouts zu leiden, das muss nicht sein.

**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 unschätzbare Bedeutung sind, aktiviert. Das hilft Stress abzubauen.



### Was können Sie nach diesem ONE TO ONE Training

- Nach einem halben Tag können Sie mit Zuversicht und getankter Energie in den Lern-Endspurt und die wichtigen Prüfungstage eintauchen
- Um Nervosität, Prüfungsangst und Blackout vorzubeugen und abzuwehren, erhalten Sie wirkungsvolle Übungen.
- Gleichzeitig nehmen Sie Übungen zur Konzentrationssteigerung und Entspannungsübungen für einen erholsamen Schlaf mit.

### Eine Marketingfachfrau mit eidg. FA meint

*"Ich fand die mentale Prüfungsvorbereitung sehr hilfreich und spannend. Frau Wehrli ging auch sehr gut auf die Themen ein und hat nützliche Tipps/Vorschläge gegeben. Zudem fühlte ich mich auch wohl und war nicht gehemmt, ihr Dinge anzuvertrauen. Danke." S. Fruet*

Sie haben viel Zeit und Geld ins Lernen und Ihre Weiterbildung investiert, jetzt soll es sich auch in einer guten Note widerspiegeln.

1/2-Tages Workshop à 3.5 Std.

**Arbeitsweise und Inhalte:**

- Sie definieren Ihre Ziel-Noten.
- Diese Noten werden mental verankert und Sie visualisieren Ihren Prüfungserfolg, wie dies zum Beispiel ein Spitzensportler auch macht.
- Jede Faser Ihres Körpers und Ihre innere Haltung wird auf Erfolg eingestellt.



**Mitnehmen:**

Ihren Glücksbringer, welcher so klein ist, dass er in die Hosentasche oder in ein Etui passt.

- ➔ Weiterführende Literaturen zum Thema liegen als Ansichtsexemplare in unserem C2G Shop auf und können mit interessantem Rabatt direkt bei uns gekauft werden.
- ➔ Kunden, die "Mentale Prüfungsvorbereitung" besucht haben, buchen auch "Richtig lernen".

**Zielgruppen**

Erwachsene in Weiterbildungen, Studenten, Lernende und Schüler mit Ambitionen, ihre Prüfungen zu bestehen. Auch für Schulungsinstitute und Lehrbetriebe gegen Ende von Lehrgängen/Lehre geeignet.

**Trainingszeitpunkt nach individueller Vereinbarung.**

**Trainingsort**

Glattzentrum, Männedorf oder nach Vereinbarung.

**Teilnehmer**

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

**Kosten**

Nach Vereinbarung.

**Anmeldung**

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