

Erfolg beginnt im Kopf!

Mentales – also Gedachtes,
in Gedanken Vorhandenes, Wörter und Bilder
im Kopf – beeinflusst sowohl die Stimmung
als auch das Verhalten eines Menschen.
Seine Denkweisen und Vorstellungsbilder
sind entscheidend, ob er durchhält oder aufgibt,
ob er gewinnt oder verliert, ob er locker und
gelassen auftritt oder sich blockiert und angstvoll
zurückzieht, ob er aktiv auf neue Herausforderungen
zugeht oder passiv den ständigen Wandel beklagt,

Mentalcoaching ist die prozess- und
lösungsorientierte, individuelle und
persönliche Begleitung zu einem gemeinsam
vereinbarten Ziel. Durch mentale, das heißt auf das
Gedachte bezogene, Interventionstechniken werden
nachhaltige Impulse für die Veränderung von
Denkweisen, von Emotionen und Stimmungen
sowie für die Veränderung der körperchemischen
Situation im Menschen gesetzt.

Information & Anmeldung:

telefonisch oder per Mail an

Karin Weiß

Akademischer Mentalcoach
Diplom Lebens- und Sozialberaterin

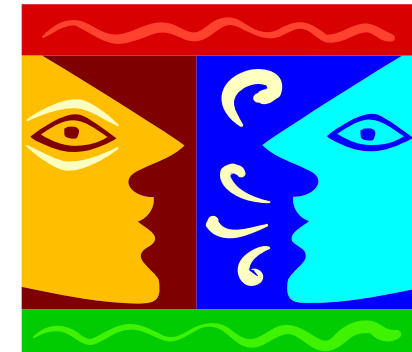


Teilstrasse 23, A-6974 Gaißau
Tel. 0650 – 5995 710
office@weiss-mentalcoaching.at
Web: www.weiss-mentalcoaching.at

Ihr Auftritt bitte!

**Selbtsicher auftreten
leichter gemacht.**

**Workshop für
souveränes Auftreten**





Sie fühlen sich bei Gesprächen mit Kunden oder Vorgesetzten unruhig und blockiert?

Sie haben Angst, Fehler bei wichtigen Gesprächen oder Präsentationen zu machen?

Sie sind so nervös, dass Sie fürchten, Ihr Wissen und Können zu vergessen?

Ihnen stockt der Atem und Sie fühlen, wie Ihr Herzschlag stark steigt, wenn Sie nur daran denken, frei zu sprechen oder zu präsentieren.

Sie möchten sich besser auf eine Präsentation oder ein Gespräch vorbereiten, wissen aber nicht wie?

Sie spüren innerlich Druck und erleben sich unschlüssig und klein?

Sie fragen sich, welche Kleidung und Farbe Ihr Auftreten unterstützt?

Sie besprechen locker und entspannt Ihre Anliegen!

Sie wissen um Ihre Stärken und Fähigkeiten und vertrauen auf sich!

Sie bleiben ruhig und gelassen und freuen sich, Ihr Wissen weiterzugeben.

Sie spüren Ihre Souveränität und können endlich aufatmen.

Sie kennen Strategien, wie Planung und Vorbereitung erfolgreich verläuft.

Sie fühlen sich innerlich leicht, beschwingt und können mit der Herausforderung humorvoll umgehen.

Sie fühlen sich wohl in Ihrer Kleidung und erleben, wie gut Ihre persönliche Note wirkt.

Workshopinhalte:

Mensch & Stress

Was ist Stress? Wie wirkt Stress?

Eigene Stärken und Talente

Umgang mit vermeintlichen Schwächen

Atmung und Entspannung

Mentale Methoden für mehr Gelassenheit

Organisation

Planung und Zeitmanagement

Innere Antreiber?

Welches Spiel läuft da im Denken?

Körperhaltung, Atmung und Stimme

Persönliche Note & Stil

Veranstaltungsdetails:

Termin, Ort und Dauer nach Vereinbarung