

# Mental stark sein



Das Konzept der mentalen Stärke hat seinen Ursprung im Leistungs- und Spitzensport. Es geht um Strategien, mit denen Athleten Höchstleistungen erbringen.

In diesem Workshop erlernen die Teilnehmenden, wie sie mit diesen praxisnahen Tools ihre mentale Stärke verbessern und in verschiedenen Lebensphasen anwenden können.

## Ziele

- Die Grundlagen des Mentaltrainings kennenlernen
- Mentale Techniken erlernen
- Diese Techniken vom Sport in den Beruf und Alltag transferieren können

## Leistung vivit

- Terminkoordination mit dem Kunden
- Vor- und Nachbereitung
- Umsetzung

## Inhalte

- Mentaltraining und dessen Anwendungsbereiche
- Ziel und Nutzen des Mentaltraining
- Mentale Techniken aus dem Sport und deren Transfer in den Berufsalltag

## Leistung Kunde

- Terminplanung und Koordination
- Information und Einladung Mitarbeitende
- Räumlichkeiten und Material (Beamer, Laptop Flipchart, Moderationskoffer...)

Die Inhalte und die Preise werden in Abhängigkeit der Dauer angepasst. Es gelten unsere Allgemeinen Geschäfts- und Zusatzbedingungen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Gerne sind wir persönlich für Sie da.

vivit  
Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention der CSS  
Tribtschenstrasse 21  
Postfach 2568  
6002 Luzern  
058 277 60 00  
info@vivit.ch  
www.vivit.ch