

Kursbezeichnung:	Mentales Training
Zielgruppe:	Alle Mitarbeitenden
Voraussetzungen:	Keine Vorkenntnisse erforderlich
Kursziel:	Die Teilnehmenden kennen die Kraft des Mentaltrainings und haben neue Lösungsansätze mit diversen Entspannungsübungen allzeit bereit, um im Alltag Kraft und Energie zu tanken. Die Teilnehmenden finden zu neuen Lösungen und Zielen, lernen Ihre Ressourcen besser einzuteilen und können negative Gedankenmuster positiv umwandeln. Am Ende des Kurses kennen die Teilnehmenden ihre persönlichen Stärken, Werte und Ressourcen und erlangen eine positivere Lebens- und Arbeitseinstellung.
Inhalte (Praxis und Theorie):	<p>Theorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was versteht man unter mentalem Training, was ist der Vorteil des Mentalen Trainings? Wie funktioniert motivierendes Denken? Was bedeutet mentale Stärke? • Hintergründe und Wirkungsweise des mentalen Trainings erkennen. Unbewusste Automatismen begreifen lernen. Was sind Kraftquellen und wo liegen mögliche Ressourcen? Besser sein, wenn's zählt – im Beruf, im Sport und privat <p>Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Entspannungstechniken lernen, welche sofort in den Alltag integriert werden können. Übungen zum Erreichen von innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. • So funktioniert unser Gehirn. Das optimale Gedächtnis Förderung der Konzentration • Gesundheit beginnt im Kopf. Gedankenmuster erkennen und mit positiven Suggestionen beeinflussen können. Erfolgreichsein ist lernbar. • Neue Lösungen und Ziele anstelle der alten, negativen Gewohnheiten anstreben, um besseren Umgang mit Stresssituationen zu erreichen. Für immer ärgerfrei leben. • Persönliche Stärken, Werte und Ressourcen überprüfen. <p>Gemäss dem „Katalog der Handlungskompetenzen für Lenker/innen schwerer Motorfahrzeuge“</p> <p>6.4 Gesundheit und Unfallprävention</p> <ul style="list-style-type: none"> • körperliche und geistige Verfassung: Fahrfähigkeit • Müdigkeit, Stress, Aufmerksamkeit • Erholungsphasen <p>6.6 Unterschiedliche Rollen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kommunikation mit dem Umfeld • Abgrenzen ohne zu verletzen • Persönliches Auftreten und Verhalten <p>6.8 Arbeitsorganisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stress vermeidende Methoden • Probleme und Stressfaktoren im Arbeitsumfeld • Stau, Zeitdruck, hohes Verkehrsaufkommen

Seite 2

Leitung:	Bruno Tanner – Praxis für Gesundheits- und Lebensberatung Schmittenrain 4, 6213 Knutwil Tel/Fax: 041 / 920 24 10 Mail: praxis@atlaslogie-tanner.ch
Dauer:	Tageskurs
Kursdaten:	Auf Anfrage
Kosten:	CHF 250.—
Kontakt:	Myriam Hunkeler, Personalassistentin, i.V. vbl transport ag, Tribtschenstrasse 65, Postfach, 6002 Luzern Tel.: 041 / 369 65 49 myriam.hunkeler@vbl.ch