



## GRUNDMODUL 2010

### MENTALTRAINING – AUS EIGENER KRAFT ZU MEHR ERFOLG

**Mentaltraining (aus dem Bereich von Medizin, Sport, Management) für die Schule nutzen! Dieses Seminar richtet sich an Lehrer/-innen und Ausbildungscoaches aller Ausbildungsstufen.**

#### WORUM ES GEHT

Mentale Stärke wird bei Sportlern, welche siegen wollen, vorausgesetzt. Sie müssen ihre Höchstleistungen genau dann erbringen, wenn sie gefragt ist. Emotionen, Enttäuschungen, Niederlagen müssen weggesteckt oder innert Kürze verarbeitet werden.

Die Einstellung gegenüber der Sache, dem Umfeld, sich, der Welt – alles muss stimmen. Sie müssen „wettkampfbereit“ sein.

Sie möchten als Lehrperson auch in anspruchsvollen Situationen besser „wettkampfbereit“ sein? Sie merken, dass Ihre persönlichen Ressourcen manchmal enorm strapaziert sind? Sie haben Lust mehr konstruktive Energie zur Verfügung zu haben?

#### ZIELE

Die Teilnehmenden:

- kennen Methoden um (selbst) Energie tanken zu können.
- kennen Strategien um auch lernschwache Schüler/-innen zu unterstützen und können diese anwenden.
- setzen sich mit Stolpersteinen zum Erfolg auseinander.

#### SEMINARLEITUNG

Rita Mancini, dipl. Mentaltrainerin ILP, dipl. Autogen Trainerin, EFQM Eidg. Assessorin, Eidg. dipl. Höhere Fachprüfung des Detailhandels, dipl. Erwachsenenbildnerin FH. Berufliche Erfahrung als Verkaufsleiterin als Aus- und Weiterbildnerin von Jugendlichen und Erwachsenen und als Mentaltrainerin, Tätigkeitsfeld im Detailhandel und in kleinen bis grossen Dienstleistungsbetrieben der Schweiz. Dazu gehören unter anderem Migros, Globus, Die Schweizerische Post, diverse Höhere Wirtschaftsschulen, diverse Banken und die öffentliche Hand.

#### DAS PROGRAMM AM VORMITTAG

- 09.00 Eintreffen und Begrüssungskaffee  
09.20 Begrüssung, Einleitung und Vorstellungsrunde
- Was ist Mentaltraining? Wie kann mentales Training im Lehralltag (für Schüler/-innen und Lehrer/-innen) genutzt werden?
  - Bewusstseins Ebenen und deren Einfluss auf Wohlbefinden und Leistung
  - Erfolge systematisch gestalten
  - Mentale Energiemobilisierung

#### Postadresse

Ringstrasse 54  
CH-8057 Zürich

#### Telefon und Fax

T +41 44 315 54 54  
F +41 44 311 83 15

#### Internet

E info@lch.ch  
W www.lch.ch

12.45 bis 14.00 Mittagspause

**DAS PROGRAMM AM NACHMITTAG**

- Ziele formulieren und kommunizieren
- Mentale Zielprogrammierung
- Durchhänger / Krise / (Eigen-)Motivation
- Eigenmotivation
- Selbstbewusstsein / Selbstvertrauen / Selbstverantwortung
- Mentaltraining und der Kontakt zu Schulleitung, Behörden, Politik, Eltern, usw.
- Ihre persönlichen Ziel und Fragen für den Kurs

**PROGRAMMENDE CA. 17.00 UHR**

**TERMIN UND ANMELDUNG**

Das LCH-Seminar „Mentaltraining aus eigener Kraft zum Erfolg“ findet, am Samstag, 8. Mai 2010 im Vatter Business Center, Bärenplatz 2 in 3011 Bern statt. LCH-Mitglieder profitieren von einem Spezialpreis von CHF 460, Nichtmitglieder zahlen CHF 495 (inkl. MwSt, Verpflegung & Kursunterlagen).

Die Anmeldung ist schriftlich bis zum 8. April 2010 an das Zentralsekretariat LCH, Ringstrasse 54, 8057 Zürich, per E-Mail [info@lch.ch](mailto:info@lch.ch) oder über [www.lch.ch](http://www.lch.ch) zu richten. Ihre Anmeldung ist verbindlich, Kursgebühren werden nicht rückerstattet.

Die Teilnehmer/-innenzahl ist beschränkt, frühzeitige Anmeldung sichert Ihnen einen Kursplatz!

Der Kurs kann im WB-Testatheft eingetragen werden.