



SEMINAR – Lampenfieber überwinden



Gut sein, wenn's drauf ankommt.»

Dieses Seminar richtet sich an Personen welche unter Lampenfieber leiden. Mit bewährten Methoden aus dem Spitzensport und der Neurowissenschaft lernen Sie sich optimal vorzubereiten um die Herausforderung gelassen und motiviert anzugehen.

Seminarinhalt

- Psychologisches und mentales Training
- Zieldefinition und Formulierung
- Gedankensteuerung
- Visualisierung
- Entspannungsübungen

Seminarort

Nach Absprache.

Termine

6 Lektionen an 4 Abenden.

Seminar-Termine auf Anfrage.

Investition

CHF 390.00, inkl. umfassender Dokumentation

Weitere Informationen und Anmeldungen

Neuro Mental Coaching

T +41 (0)79 340 63 28

dora.benz@n-mc.ch