

Mentaltraining Christian Wenger

2 Sitzungen, à 150 – 180min (auch digital möglich)

- ❖ Mental Basics (Emotionen)
- ❖ Umgang mit Kritik
- ❖ Mentaler Countdown
- ❖ 5 Bereiche für mögliche Stressauslöser
- ❖ Mental trainierbare Ziele setzen
- ❖ Ärger-Liste
- ❖ (De-)Motivations-Analyse
- ❖ Konflikt-Management
- ❖ Störfaktoren IST/TUN