

# Mentaltraining

## Grundlagen

### PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



„Erfolg beruht nicht auf der Anerkennung durch andere. Er ist Frucht dessen, was du mit LIEBE gepflanzt hast.“ Paolo Coelho - Die Schriften von Accra

Sie sind, was Sie aus sich machen! Bestimmen Sie Ihre Lebensumstände oder bestimmen die

Umstände Sie?

Mentaltraining ist eine äußerst wirksame und erprobte Methode, sich aus einer Gedankenfalle zu befreien und vom problemorientierten ins lösungsorientierte Denken kommen. Jede/r kann lernen, bewusst Ursachen zu setzen, um ein bestimmtes erwünschtes Ziel zu erreichen. Führungskräfte und namhafte Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Politik und Wissenschaft nutzen mentale Techniken, um zielgerecht und höchst effizient ihren Erfolg zu gestalten. Mit Hilfe der mentalen Techniken sind Sie in der Lage, Ihre Potenziale und Fähigkeiten zu nutzen, Ihre Persönlichkeit zu entwickeln, Wünsche und Ziele Realität werden zu lassen und Ihre Gesundheit zu kräftigen.

Das Seminar gliedert sich in einen theoretischen und praktischen Teil.

Theorie:

- Persönlichkeitsentwicklung
- Trancezustände und deren Anwendung
- Kommunikation auf allen Ebenen
- pädagogisches Sprechen, Mimik, Gestik, Ton
- Gruppenführung, Konfliktbewältigung
- Superversion
- Möglichkeiten der Wahrnehmung

Praxis:

- Suggestion, Affirmation, Motivation
- Vorgehensweisen und Übungen zur Erhöhung der Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit
- Atmung und Körperbeherrschung

Nutzen:

Zielverwirklichung, Stärkung des Selbstbewusstseins und Bewusstseinsenerweiterung; Steigerung der Leistungsfähigkeit und Stress-Prävention; Entwicklung der Fähigkeit, mit einer neuen Wahrnehmung die Welt zu analysieren

Dieses Seminar richtet sich an therapeutisch arbeitende Berufsgruppen.

**Dozent/in Alina Seiler:** Jg. 1996. Frau Seiler ist verheiratet und lebt in der Nähe von Tübingen. Nach ihrem Studium der Rechtswissenschaften und anschließender Berufserfahrung absolvierte sie die Ausbildung und Prüfung zur Psychologischen Beraterin (VfP) und bildete sich unter anderem als Fachberaterin für Hochsensibilität sowie Stresspräventions- und Burnoutberaterin fort. Mehrere Weiterbildungen im Bereich Rhetorik, Gesprächsführung, Gewaltfreier Kommunikation (M. Rosenberg) und Mentaltraining runden ihr Profil ab. Frau Seiler ist in eigener Beratungspraxis tätig.

Termine:

**Mo. 10.02.2025**

**Mo. 17.02.2025**

**Mo. 24.02.2025**

jew. 16:00-21:00 Uhr

Preis:

**270,- Euro \***



**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Onlineunterricht**

Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:

**SSA111100225**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:



**ONLINE**

**PARACELSUS**  
die Gesundheitsakademien