



## **Mach Dich Fit für die Zukunft – Dein Ziele-Tag für das Jahr 2017**

### **Es erwartet Dich: Ein Tag voller Zukunft und Motivation**

### **Entdecke Deine innere Stärke von mehr Entschlossenheit, Fokussierung und mentaler Kraft – an nur einem Tag!**

Du möchtest ein Ziel erreichen und Deine Berufung leben? Dieser Tag wird Dir zeigen, wie Ziele definieren und verwirklichen wirklich funktioniert! Es ist einfach, wenn Du weißt, wie es geht. Dieses Mentaltraining wird Dich neu fokussieren. Garantiert!

#### **Nach Deinem Ziele-Tag wirst Du:**

- Ein konkretes Ziel definiert und geplant haben
- Aktiv auf die Umsetzung und das Tun ausgerichtet sein
- Praktische Übungen für die Zielumsetzung anwenden
- Selbstvertrauen und Motivation mit nach Hause nehmen

#### **Inhalt (Auszug):**

- Tag Deiner offenen Türe: Die 7 Schritte zur erfolgreichen Umsetzung Deiner Ziele und Vorsätze
- Ziele richtig definieren – wie unser Gehirn unsere Gedanken formt
- Die Basiselemente: Selbstvertrauen und Sinn
- Tun – der Schlüssel zum Erfolg
- Entwickle Entschlossenheit und Enthusiasmus
- Der Nutzen Deiner Vorstellungskraft
- Den inneren Kritiker erkennen und ändern
- Praktische mentale Ziel- und Motivationsübungen
- Mentalreisen
- Transfer in den Alltag

### **InhaltsReich: Erlebe dieses leistungsstarke Mentaltraining mit Spass-Faktor und Tiefgang.**

#### **Datum: 05.02.2017 (Sonntag)**

**Trainer: Dr. Doris Ohnesorge und Ingo Kaderli**

**Dauer: 1 Tag 09:00 – ca. 17:00**

#### **Veranstaltungsort: Zürich Stadt**

Wir legen grossen Wert darauf, unseren Teilnehmern das Lernen in entsprechenden Kurslokalitäten zu ermöglichen.

## Investition:

235.00 CHF pro Person / 135.00 CHF für Wiederholer

**Inbegriffen:** Mentaltraining, Pausensnacks

## Durchführungsgarantie

## Anforderungskriterien:

- Das Training richtet sich an alle, die Ihre Möglichkeiten erkennen und erleben und über sich hinauswachsen möchten.
- Wir setzen eine normale körperliche und geistige Gesundheit und Belastbarkeit voraus.
- Keine Konsumation von Alkohol oder sonstigen beeinflussenden Mitteln vor und während des Mentaltrainings, da es die Konzentration, welche wir benötigen, negativ beeinträchtigt.

**Teilnehmerzahl:** Um die bestmögliche Betreuung zu garantieren, ist die Teilnehmerzahl begrenzt (20 Personen). Wir bitten um vorzeitige Anmeldung und Reservation der Plätze.

**Gruppen- & Firmenteilnehmer:** Buchen mehrere Personen der gleichen Gruppe oder eines Unternehmens denselben Seminartermin, erhält jeder weitere Teilnehmer 15% Ermässigung.

## Beratung / Kontakt

Dr. Ohnesorge Institut GmbH

Tel. +41 (0) 41.763.28.39

**Sende uns Deine Anmeldung einfach mittels Email an: [office@dr-ohnesorge-institut.com](mailto:office@dr-ohnesorge-institut.com)**

**Anmeldung:**

**Termin:**

Frau · Herr ·	Name / Vorname	
Firma		
Telefon	Email	
Funktion	Abteilung	
Strasse	Dies ist · Privatadresse	
Postfach	· Firmenadresse	
Land / PLZ / Ort		
Weiterbildungsgutschein:	Code	Betrag

**Wichtiger Hinweis:** Das Gehen über heiße Kohlen erfolgt freiwillig und auf eigene Gefahr. Es wird keinerlei Haftung übernommen.

**Datum:**

**Unterschrift:**