



DR. PHIL. KLAUS BIEDERMANN

Leiter der Akademie für Systemisches und Mentales Coaching (ascoach), Lehrcoach und Dozent an der Akademie Deutscher Genossenschaften (ADG). Master-und Lehrcoach der IASC (International Association of Systemic Coaching), Autor mehrerer Bücher, sowie des INWAY Entspannungs- und Mentalprogramms.

KURSZEIT:

Ca. 6 - 8 Std./Tag

KURSNUMMER:

OUC 05

PREIS:

EUR 2720

ZERTIFIZIERTER TRAINER FÜR RESILIENZ & BURN-OUT-PROPHYLAXE

15.05.2021-29.05.2021

„Das Glück deines Lebens

**hängt von der Beschaffenheit
deiner Gedanken ab.“**

(Marc Aurelius 161-180 n.Chr.).

Eigentlich Zeit genug, diesen Satz nicht nur zu verstehen, sondern auch zu leben. Aber nur 3% der Bevölkerung erreichen ihre Ziele! Warum ist dies so?

Was machen diese Menschen anders?

Mit dem Geist verhält es sich so wie mit einem Fallschirm:

Er nutzt nur, wenn er sich entfaltet. Gedanken haben die Tendenz sich zu verwirklichen. Nutzen Sie diese Wahrheit, indem Sie Ihre Gedanken kontrollieren.

**Jeder Mensch hat eine Kraft in sich:
Die Kraft des geistigen Bildes.**

Das zu trainieren, nennt man Mentales Training. Mit Mentalem Training erreichen Sie körperliche, geistige und seelische Entspannung. Mentales Training zielt vor allem auf die Modellierung erwünschter und zielgerichteter Gedankenmuster ab.

Mentales Training – gekoppelt mit körperlicher Entspannung arbeitet gezielt mit Visualisierungstechniken. Dadurch werden Potentiale freigesetzt, die Intuition weiter entwickelt. Trainer für Resilienz und Burn-Out-Prophylaxe unterstützen ihre Kunden dabei, herauszufinden, mit welchen inneren Bildern sie genau an ihr Ziel gelangen.