

MENTALE STÄRKE DURCH ACHTSAMKEIT

DEIN 8-WOCHEN PROGRAM.
ERPROBTE KONZEPTE AUS DEM
LEISTUNGSSPORT DIREKT ZU DIR



WWW.PATRICKALTENDORFER-COACHING.CH
INFO@PATRICKALTENDORFER-COACHING.CH

DEIN 8 WOCHEN PROGRAMM

Achtsamkeitstraining hat sich auch in der Welt des Spitzensports als erfolgreicher Weg für mehr Präsenz, Gelassenheit, Konzentration und besserer Umgang mit Stress etabliert. Das ganzheitliche Trainingsprogramm schliesst neueste neurowissenschaftliche und psychologische Erkenntnisse ein.

Das Ziel ist eine achtsame Haltung in den privaten wie beruflichen Alltag zu übertragen und dadurch gelassener mit Stresssituationen, belastenden Gedanken und Gefühlen umgehen zu können. Der Kurs beinhaltet eine praktische Einführung und das gemeinsame Üben von verschiedenen Achtsamkeitstechniken.

Deine Vorteile:

- **Verbesserte Konzentration und Aufmerksamkeit:** Sie lernen, sich trotz der vielen Ablenkungen um Sie herum besser zu fokussieren
- **Stressreduktion:** Sie reduzieren stressbedingte Symptome und können gelassener mit hoher Stressbelastung umgehen (Beruf, Familie, Beziehung)
- **Emotionsregulation:** Achtsamkeitstraining kann helfen, Emotionen besser zu regulieren. Dies kann dazu beitragen, die Selbstkontrolle zu verbessern und negative Emotionen wie Angst und Frustration zu verringern
- **Verbesserte Leistungsfähigkeit:** Indem wir lernen, im gegenwärtigen Moment zu bleiben und unsere Gedanken nicht von Sorgen über die Zukunft oder Bedauern über die Vergangenheit ablenken zu lassen, können wir unsere Leistungsfähigkeit optimieren und unser volles Potenzial ausschöpfen.
- **Training und Umsetzung:** Sie kennen verschiedene Achtsamkeitstechniken und können diese gezielt für sich selbst anwenden

Zielgruppe:

- Der Kurs eignet sich für Menschen ab 16 Jahren, die sich beruflich/privat unter Stress fühlen.
- Menschen, die an einer Veränderung ihrer Situation arbeiten wollen und bewusster leben wollen
- Menschen, die eine Methode zur Selbstwahrnehmung und -regulation erlernen möchten.

ABLAUF



3h Kick-Off
Workshop



1x pro Woche
60 Minuten vor Ort



Ca. 3h pro Woche
Selbststudium/
Training



Gemeinsam stärker
als Team

MODUL 1: KICK-OFF WORKSHOP

- 15.05.2024 von 17.00 - 20:00 Uhr
- Wo: IBP Institut, Mühlestrasse 10, 8400 Winterthur
- Ankommen & Kennen lernen
- Wissenschaftliche Erkenntnisse
- Mentale Stärke und Gesundheit durch Achtsamkeit

SELBSTSTUDIUM / TRAINING

- Ca. 2h pro Woche
- Aufgaben zur Umsetzung
- App gestützt
- Inkl. Workbook und Gruppenchat für gemeinsamen Support

MODUL 2 - 7: ACHTSAMKEITS- TRAINING

- Mittwochs von 18.00 - 19.00 Uhr
- Wo: Winterthur, IBP Institut

ABSCHLUSS

- Mittwoch 03.07.2024 von 18.00 - 20.00 Uhr
- Wo: Winterthur, IBP Institut



Sichere dir deinen
Platz

DEIN COACH



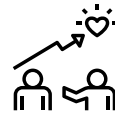
PATRICK IN A NUTSHELL



4 Jahre Erfahrung
Mental Trainer im
Leistungssport



13 Jahre Erfahrung
Personalentwicklung



600+ Stunden
Coaching



700+ durchgeführte
Seminare

DIPL. SPORT MENTAL COACH CIS
DIPL. MANAGEMENT COACH CIS

**SENIOR EXPERT LEARNING &
DEVELOPMENT**

INHABER & GRÜNDER PA MENTAL COACHING

- Sport Mental Training
- Mental Health & Wellbeing
- Führungskräfte- und Teamentwicklung

SENIOR TRAINER & COACH - LEADERSHIP DEVELOPMENT

SENIOR REFERENT PERSONALENTWICKLUNG

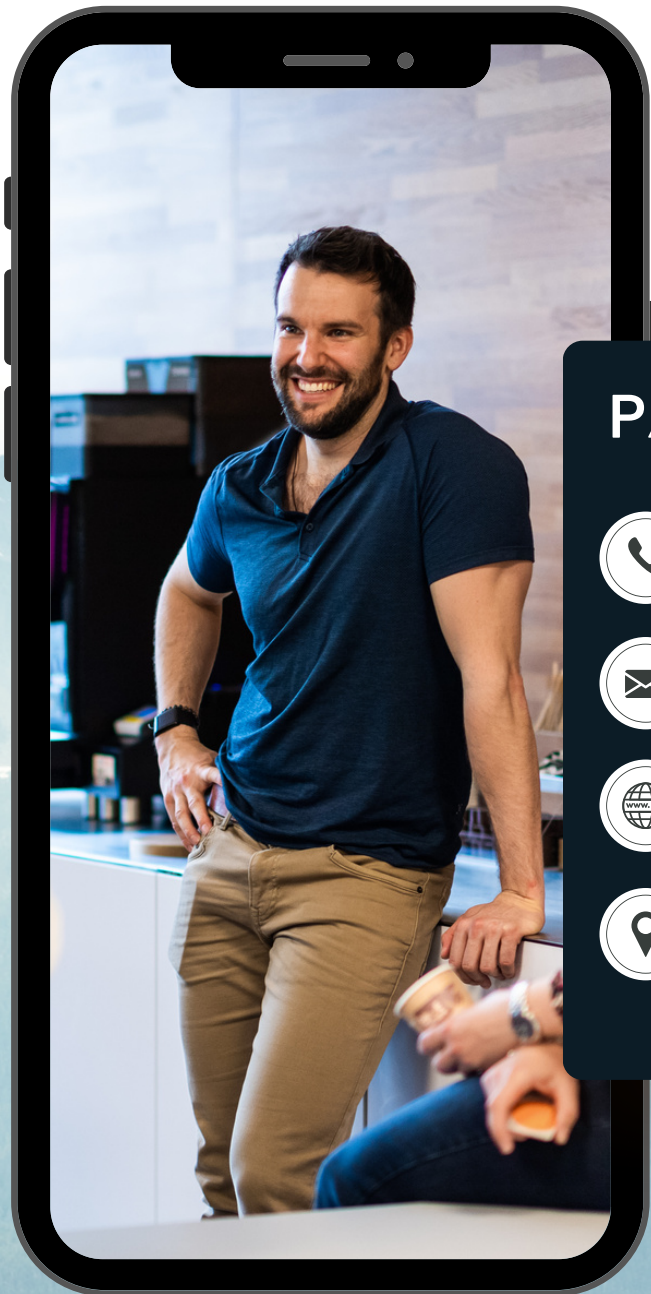


[Mehr über mich hier](#)

KUNDEN PORTFOLIO



KONTAKT



PA MENTAL COACHING



+4178 4081847



info@patrickaltendorfer-coaching.ch



www.patrickaltendorfer-coaching.ch



Grüzefeldstrasse 32
8400 Winterthur, Schweiz



MENTAL COACHING

WWW.PATRICKALTENDORFER-COACHING.CH
INFO@PATRICKALTENDORFER-COACHING.CH