

Mentaltraining für Kinder von 12-17 Jahren

Mit motivierenden Techniken, Spass und positiven Emotionen helfe ich den Kindern und Jugendlichen an Herausforderungen mit Selbstbewusstsein und Vertrauen heranzugehen und erfolgreich zu meistern. Ziel ist es, das jedes Kind oder Jugendliche bewusst wahrnimmt, wie es denkt, wie und was Emotionen sind und wie sie dadurch die eigene Handlung beeinflussen können. Ich gebe ihnen Tools mit, die sie ihr Leben lang begleiten werden.

Ablauf:

1. Gemeinsames Kennen lernen = 10min mit den Eltern, danach ohne ca. 20min
Ziel: was ist Mentaltraining (MT), Kunde öffnet seinen Rucksack und erzählt seine Geschichte.
2. Wir erarbeiten gemeinsam ein Endziel für den Mentaltrainer und den Kunden, dazu suchen wir die Fähigkeiten (Mentalfaktoren) die es braucht, um ans Ziel zu kommen. Der Kunde darf entscheiden, ob er mit mir arbeiten möchte oder nicht.
3. Wir sehen uns 1x pro Woche. Dies können 6-8 oder 10-12 Termine sein. Dies kann online oder persönlich geschehen. (persönlich ist immer mit einem Spaziergang verbunden)
4. Kosten: CHF 75.- pro Sitzung (60-90min)