

6

**Seminare für Führungskräfte** 24. – 26. Oktober 2011

**Mentaltraining**

Stärken stärken – Schwächen schwächen

„Ich bin mein eigener Coach!“





**Seminarleitung: Leila Adjemi**, über 20 Jahre Bühnenerfahrung in den Bereichen Moderation, Gesang und Tanz, ein Studium in Kunsttherapie und Kreativpädagogik, Ausbildung in Entspannungstechniken sowie eine Ausbildung in Hypnotherapie/Mentaltraining nach M. Erickson. Seit über 10 Jahren schult sie Ärzte, Führungskräfte, Juristen und Oberbürgermeister, Fernsehmoderatoren in Ausstrahlungskraft und Körpersprache, aber auch immer mehr zum Thema Stressprävention, wobei Körperarbeit ein wichtiges Medium darstellt.

## 24. – 26. Oktober 2011 → Mentaltraining Stärken stärken – Schwächen schwächen „Ich bin mein eigener Coach!“

---

Mentales Training statt Doping: Immer mehr Sportler, Politiker und Manager lernen Mentaltraining, um ihre Leistungen zu steigern.

Menschen können schwierige Aufgaben am besten hochkonzentriert und mit ruhigem Gemüt lösen. Nur wer unaufgeregt ist, kann Gelerntes entspannt abrufen.

Niemand kann einen Triathlon gewinnen, niemand das Gelbe Trikot erringen, niemand eine Kugel zum Weltrekord stoßen, ohne alle Aufmerksamkeit zu bündeln.

Dann nur stellt sich ein, was Psychologen „flow“ nennen: jener rundum stimmige Moment, in dem sich alle Bewegungen richtig anfühlen und die Außenwelt kaum ins Bewusstsein dringt.

Auf die äußeren Bedingungen haben wir keinen Einfluss-, aber auf die Inneren, um den Erfolg zu haben, der unseren Ressourcen und wahren Fähigkeiten entspricht.

### Ziele

- Leistungssteigerung durch Körper- und Mentaltraining
- Mentale Blockaden lösen
- Persönliches Stressreduktions-Programm entwickeln
- Zum individuellen- und somit überzeugenden Ausdruck finden
- Erkennen lernen, wie wichtig die innere Haltung für eine positive Ausstrahlung ist
- Mehr Sicherheit gewinnen beim Repräsentieren eines Unternehmens
- Die rationale Präsenz durch Körperlichkeit entlasten

# wertebewusst persönlichkeitsbildend qualifizierend

- Mit Lampenfieber konstruktiv umgehen lernen
- Die Macht der persönlichen Entscheidung verstehen- und bewusst einsetzen lernen

## Methoden

- Bewegungsübungen zur differenzierten Körperwahrnehmung
- Diskussions- und Feedbackeinheiten
- Mentaltraining zur Leistungssteigerung nach Milton Erickson
- Wahrnehmungsübungen

## Zitat eines Teilnehmers aus dem Hause

### Hubert Burda Media

„Ein wunderbares Seminar! Frau Adjemi konnte sich intensiv mit uns befassen. Das Seminar ist für weitere Interessenten auf jeden Fall empfehlenswert!“

## Terminangebot

Montag, 24. Oktober 2010, 14 Uhr bis

Mittwoch, 26. Oktober 2010, 13 Uhr

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

## Tagungskosten

Tagungsbeitrag € 320,-

Verpflegung und Übernachtung € 203,-

im Einzelzimmer

Das Angebot umfasst die Vollpension, nur auf die Übernachtung kann verzichtet werden.

### Anmeldung und Anfragen

Anmelden können Sie sich schriftlich oder per eMail: [weingarten@akademie-rs.de](mailto:weingarten@akademie-rs.de)

### Tagungshaus Weingarten

Akademie der Diözese Rottenburg-Stuttgart  
Tagungshaus Weingarten  
Kirchplatz 7  
88250 Weingarten (Oberschwaben)  
Tel. +49 751 5686-0  
Fax +49 751 5686-222  
[weingarten@akademie-rs.de](mailto:weingarten@akademie-rs.de)  
[www.akademie-rs.de](http://www.akademie-rs.de)

Verantwortlich:

Dr. Rainer Öhlschläger

**Mit der Bahn:** Ab Bahnhof Ravensburg in 15 Minuten mit dem Bus Linie 2 bis Weingarten „Post“. Zu Fuß die Treppe zur Basilika hoch, durch den linken Torbogen zur Rückseite der Klosteranlage. Taxifahrpreis von Ravensburg ca. 12 €.

**Mit dem Flugzeug:** Der Flughafen Friedrichshafen ist 20 km entfernt und direkt an die Bahnlinie angeschlossen. Direktflüge nach Berlin, Dresden, Frankfurt, Graz, Hamburg, Köln/Bonn und Wien.

**Mit dem PKW:** Auf der B 30, Ulm – Friedrichshafen, Abfahrt „Weingarten“ in Richtung Weingarten. Drei Kilometer geradeaus Richtung Wolfegg. Nach kurzem Anstieg der Straße der Beschilderung „Kath. Akademie“ nach rechts folgen. Ruftaste an der Schranke drücken. Bitte benutzen Sie die von der Akademie ausgewiesenen Parkplätze!

