

MENTAL POWER CAMP

PRÜFUNGSVORBEREITUNG

60% des Prüfungserfolgs hängen von der geistigen Fitness ab. Wer also sein Wissen abrufen will, wenn es darauf ankommt, der sollte sich vor allem mental auf seine Abiturprüfungen einstellen. Und das kann man trainieren

Mit mentaler Stärke erfolgreich durchs Abitur!



HEADCOACHES

Mentaltraining und -coaching

MENTAL STÄRKE ALS PRÜFUNGSVORTEIL

Prüfungen sind ein konstanter Bestandteil unseres Lebens, sei es in der Schule, während der Ausbildung, im Studium oder im Beruf. Wer kennt nicht die Situation, in der das gelernte Wissen plötzlich nicht abgerufen werden kann. Der Druck steigt, die Gedanken kreisen und die Negativspirale beginnt sich abwärts zu drehen! Das gesetzte Ziel wurde nicht erreicht, obwohl man doch so viel gelernt hat.

Zu beneiden sind die Menschen, die ruhig und konzentriert handeln und in der Lage sind, das gelernte Wissen in einer Prüfungssituation sicher abzurufen. Dieses Können nennt man **Mentale Prüfungsstärke**. Und die kann man mit Mentaltraining optimieren.

WAS BEWIRKT MENTALE PRÜFUNGSSTÄRKE?

Mentale (Prüfungs-) Stärke bildet sich aus Deinen persönlichen Überzeugungen, Einstellungen und Gedankenprozessen. Mit Hilfe von Mentaltraining und -coaching, in Kombination mit Deiner gewohnten Prüfungsvorbereitung, wirst Du mental stärker werden und vor und während der Abiturprüfung ...

- **Dein Wissen in Stresssituationen konzentriert abrufen.**
- **mit Druck und Nervosität erfolgreicher umgehen.**
- **besser konzentriert und motiviert sein.**
- **auch in kritischen Situationen ruhig und besonnen handeln.**

WIE HÖRT SICH DAS AN?



**ICH
HAB'S
GESCHAFFT!**

MENTAL POWER CAMP

PRÜFUNGSVORBEREITUNG

- Kurs:** Mental Power Camp für Abiturient*innen zur Verbesserung der mentalen Stärke in Prüfungen
- Art:** Work-Shop
- Umfang:** 5 Lerneinheiten LE (LE à 45 Minuten, mit Pausen)
- Ort:** In Deiner Schule oder Seminarraum JH Frankfurt
- Für wen?:** Abiturient*innen
- Gruppen:** 5-7 Teilnehmer*innen
- Themen:**
- Grundannahmen des mentalen Trainings
 - Bedeutung der mentalen Prüfungsvorbereitung & positiven Selbstinstruktion im Prüfungskontext
 - Umgang mit Prüfungssituationen und Abrufen von festgelegten Handlungsplänen
 - Neuroplastizität und der Konzentrierte Lifestyle
 - Mentale Quick-Win-Techniken
 - Nervosität und Versagensangst durch Aufbau mentaler Stärke überwinden
 - Kontextabhängiges Lernen
- Preis*:** **69,00 € pro Teilnehmer*in**

**Preise inkl. gesetzl. MwSt. Zahlung: Barzahlung mit Quittung*

**Einzeltrainings oder andere Gruppengrößen sind möglich.
Bei Interesse einfach mit den HEADCOACHES Kontakt aufnehmen unter:**

info@headcoaches oder 0179-1416732 bzw. 0160-93990648



HEADCOACHES

DIE ZERTIFIZIERTEN MENTALTRAINER

HEADCOACHES ist die Vereinigung von lizenzierten Mentaltrainern. mit einer glasklaren Vision: Mentaltraining als eine selbstverständliche Trainingsmethode zu etablieren, wenn es darum geht, das eigene Potenzial zu optimieren. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, so vielen Menschen wie möglich die immensen Vorteile von Mentaltraining zu vermitteln, es ihnen systematisch anzuleiten und im Ergebnis zu einem erfolgreicherem Leben zu verhelfen.

INNOVATIV

Einsatz von bewährten und neuesten Mentaltechniken sowie Weiterentwicklung anhand neuester Erkenntnisse aus der Sport- und Neurowissenschaft.

ERFAHREN

Im Business, im Leistungssport und in der Pädagogik zu Hause. In die Konzepte und Trainings der HEADCOACHES fließen 30 Jahre Erfahrung und Leidenschaft.

QUALIFIZIERT

Zertifiziert, entsprechend den Richtlinien des DOSB und des Deutschen Bundesverbands Sportmentaltraining.

Fragen, Anmeldung und Terminvereinbarung

MENTAL POWER CAMP

Wir helfen Dir gerne bei Rückfragen, Terminvereinbarungen und Anmeldungen und freuen uns auf Deine Kontaktaufnahme.



Telefonisch: **+49 (0)179 -1416732**

Oder: **+49 (0)160-93990648**

Per E-Mail: **info@headcoaches.de**

Einfach schreiben oder anrufen

Stichwort: **MENTAL POWER CAMP**

HEADCOACHES GbR Adam-Opel-Str. 7-11 • 60386 Frankfurt •
info@headcoaches • www.headcoaches.de