kv luzern
berufsakademie.

kaufmännischer verband

Kursausweis und Zertifikat

Mental Training für Beruf und Alltag

Mit mentaler Stärke zu mehr Gelassenheit, Fokus und Lebensqualität.

Eckdaten

Dauer	Unterrichtsform
1 Tag (total 8 Lektionen)	Vor Ort

Beschreibung

Dieser Kurs vermittelt fundierte, alltagstaugliche Techniken zur mentalen Selbststärkung. Geeignet für alle Personen, die besser mit herausfordernden Situationen umgehen oder die Konzentrationsfähigkeit steigern möchten.

Die Teilnehmenden lernen die wichtigsten Grundlagen des mentalen Trainings kennen. Dazu gehören im Alltag anwendbare, schnelle mentale Techniken für den Umgang mit Stress und Druck oder zur Steigerung des Selbstvertrauens, Konzentration, Motivation sowie Emotionssteuerung. Das Seminar vermittelt fundiertes Wissen mit praktischer Relevanz für Beruf und Privatleben.

Zielgruppe

- Führungskräfte, Mitarbeitende und Privatpersonen, die mental gestärkt und bewusster mit Belastungen und Herausforderungen umgehen möchten

Anforderungen

- keine

kv luzern
berufsakademie.

kaufmännischer verband

Unterricht

Der Kurstag findet vor Ort in Luzern statt. Sie nutzen Ihre eigenen Geräte.

KV Luzern Berufsakademie
Dreilindenstrasse 20 • 6003 Luzern • 041 417 16 00 • berufsakademie@kvlu.ch • kvlu.ch

kv luzern
berufsakademie.

kaufmännischer verband

Lehrgangsverantwortlich

Adriano Crusco
Kursleiter

Nächste Durchführungen

Klasse	Start	Ende	Dauer	Unterricht
EKMT2701	Samstag, 09. Januar 2027	Samstag, 09. Januar 2027	1 Tag (total 8 Lektionen)	Samstag, 9.00 - 16.30 Uhr

kv luzern
berufsakademie.

kaufmännischer verband

Kosten

Kostenübersicht

Kurskosten	CHF	420.-

kv luzern
berufsakademie.

kaufmännischer verband

Kontakt

Tamara Caprez
Weiterbildungsadministration
+41 41 417 16 47
tamara.caprez@kvlu.ch

Druckdatum

21.11.2026