

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

Nächste Durchführungen

Nächster Start	Dauer	Anmeldung
Samstag, 17. Oktober 2026	1 Tag (total 8 Lektionen)	/berufssakademie/anmelden/yeDj

Kosten

Kostenübersicht

Kurskosten	CHF	420.-
------------	-----	-------

Kontakt

Tamara Caprez

Weiterbildungsadministration

+41 41 417 16 47

tamara.caprez@kvlu.ch

Druckdatum

03.02.2026