

online-Coaching Mentaltraining:

Alle wichtigen Informationen im
Überblick

Sybille Wölfig Kast, Dr. phil.
www.impulsa.ch



Ihr Gewinn

Um Herausforderungen zu bewältigen, stehen uns unsere Fähigkeiten und jahrelang angeeignetes Wissen zur Verfügung. Unsere Persönlichkeit mit all ihren Stärken und Facetten ermöglicht es, uns auf unsere Weise mit der Welt auseinander zu setzen und darin Spuren zu hinterlassen. Dazu müssen wir diese Stärken, unser Wissen und unsere Fähigkeiten im entscheidenden Moment abrufen können. Eine gute mentale Vorbereitung auf herausfordernde Situationen erleichtert den Abruf unserer Ressourcen und lässt uns gelassener und wirkungsvoller werden.

Im online-Mental-Coaching:

- erhalten Sie Informationen über die Wirkungsmechanismen des Mentaltrainings
- lernen Sie Mentaltrainingsmethoden kennen und trainieren die Methoden gemeinsam mit Ihrem Coach in Bezug für ein konkretes persönliches Anliegen (z.B. gelassener werden, disziplinierter Vorsätze umsetzen können, entspannt Leistungssituationen meistern, gelassener werden, mutiger werden u.a.m)
- werden Sie befähigt, Mentaltrainingsmethoden selbständig und spielerisch in den Alltag einzubauen

Leistungsumfang, Zeitbedarf, Kosten und Zahlungsmodalitäten

- ca. 20 Minuten telefonische Vorabklärung und Terminvereinbarung
- ca. 3 Stunden individuelle Arbeit mit zur Verfügung gestellten Arbeitsmaterialien
- ca. 1,5 Stunden Informationen über Video
- 3 mal ca. 60 Minuten online-Coaching via Skype
- ca. 15 Minuten telefonische Nachbesprechung

Das Gesamtpaket kostet 500 SFr.

Sie können via Twint oder per Rechnung zahlen. Nach Abschluss des Coachings erhalten Sie ein Zertifikat, welches den Weiterbildungscharakter ausweist mit Angaben zum Stundenumfang und den erlernten Fähigkeiten und Methoden.

Ihr Coach

Sybille Wölfing Kast, Dr. phil.

Fachpsychologin für Coaching-Psychologie,
FSP

Arbeits- und Organisationspsychologin,
SGAOP

langjährige Erfahrung als Trainerin und
Coach



Ablauf des online-Coachings 1

Start:

Telefonische Anmeldung (079 543 72 22) zur Klärung Ihres Anliegens und zur Vereinbarung der Termine der drei online-Coaching-Sitzungen.

Unterlagen per E-Mail:

Sie erhalten eine „Produktinformation“ zum Mentalcoaching. So sind Sie informiert über die Grundlagen, auf denen alle im Mental-Coaching angewandten Methoden beruhen.

Video 1:

In den drei Videosequenzen werden Ihnen verschieden Methoden des Mentaltrainings mit anschaulichen Beispielen und Übungssequenzen erklärt.

Unterlagen per E-Mail:

Sie erhalten Unterlagen zum Bearbeiten und **Starten** Ihres Mentalcoachings. Nach Bearbeitung der Unterlagen (Arbeitsaufwand ca. 20 Minuten). Danach geht es weiter mit der ersten online-Coaching-Sequenz.

Ablauf des online-Coachings 2

1. Online-Coaching via Skype

Als technische Voraussetzung für das online-Coaching benötigen Sie eine aktuelle Version von Skype auf Ihrem Computer und eine E-Mail-Adresse. Sie erhalten per E-Mail einen Link, mit der Sie die Skype-Sitzung starten können.

Video 2:
Sie können sich nun das Video 2 anschauen.

Unterlagen per E-Mail:

Sie erhalten Unterlagen zum Bearbeiten (Arbeitsaufwand ca. 15 Minuten pro Tag während einer Woche). Danach geht es weiter mit dem zweiten online-Coaching.

2. Online-Coaching via Skype

Sie erhalten wieder per E-Mail einen Link, mit der Sie die Skype-Sitzung starten können.

Ablauf des online-Coachings 3

