

Petra Keßler
Institut für Mentales Training & Musikermentaltraining
Düsseldorfer Straße 100, 47051 Duisburg
Tel: 0203-7387895
www.coaching-und-eft.de – www.musikermentaltraining.de

Workshops 1/2019

Workshop 1: Mentales Training für Musiker **– Freitag, 04.01.2019 10.00-16.30 Uhr**

Was für Spitzensportler schon lange zum normalen Trainingsalltag gehört, nutzen auch immer mehr Musiker zur regelmäßigen Vorbereitung auf wichtige Auftritte/Wettbewerbe/Vorsingen/Probespiele: Mentales Training & Coaching

Inhalte des Workshops: Positiver Umgang mit Nervosität und Lampenfieber, Stärkung des Selbstvertrauens, Konzentration, mentale Übetchniken u.v.m.

Sie bekommen in diesem Workshop einen Einblick in die verschiedensten Techniken des Musikermentaltrainings und können anhand konkreter und praxisnaher Tipps und Übungen diese unmittelbar einsetzen und trainieren.

Workshop 2: Selbst-Empathie, Umgang mit Konflikten (inneren und äusseren) & Umgang mit starken Emotionen (Wut, Ärger, Angst...) **– Samstag, 05.01.2019, 10.00-16.30 Uhr**

Wie höre ich eigentlich was gesagt wird? Wie kommt es bei mir an, wenn Kollege XY etwas sagt? Und wie rede ich innerlich mit mir selbst? Wie kann ich mit starken Emotionen umgehen? Diese und viele weitere Fragen werden wir in diesem Workshop beleuchten. Wir werden also Kommunikation zunächst nicht primär als „Sprachwerkzeug“ betrachten, sondern vielmehr unsere individuelle innere Kommunikation wahrnehmen lernen.

Mit Hilfe der Wertschätzenden Kommunikation nach Marshall Rosenberg lernen Sie einen konstruktiven, wertschätzenden Weg kennen, mit starken Emotionen (Angst, Ärger, Hilflosigkeit, Traurigkeit, Wut, usw.) umzugehen, Konflikten zu begegnen, statt ihnen auszuweichen und lernen einen empathischen Umgang mit sich selbst und anderen.

Workshop 3: „Endlich wieder gut schlafen“ mit Hilfe der EFT-Klopfakupressur **– Sonntag, 06.01.2019, 10.00-13.00 Uhr**

Nach einer Einführung in die Klopfakupressur werden wir das „Klopfen“ speziell für das Thema Schlafen, Einschlafen und Durchschlafen anwenden. Der Kurs ist also für Neueinsteiger genauso geeignet wie für Klopf-Erfahrenere.

Was hindert uns daran, gut einzuschlafen? Was mache ich, wenn ich nachts immer wieder aufwache oder wachliege und das Gedankenkarussell läuft? Wie kann das Klopfen helfen, wieder zu besserem Schlaf zu finden?

Dieses Seminar bietet sowohl einen guten Einstieg in die Klopf-Methode, als auch eine

Möglichkeit der themenspezifischen Vertiefung. Sie lernen wie Sie das Klopfen für sich selbst nutzen können (auch bei anderen Themen), erfahren neurobiologische Hintergründe der Methode und werden bereits erste Klopfertage erleben.

Kursgebühren:

Workshop 1: 180,- Euro

Workshop 2: 180,- Euro

Workshop 3: 105,- Euro

Workshop 1 & 2: : 340,- Euro

Workshop 1 & 3 oder 2 & 3: 270,- Euro

Alle 3 Workshops im Paket: 420,- Euro

Alle Preise jeweils **inklusive** 19% MwSt.

Die Workshops am Samstag und Sonntag sind auch offen für „Nicht-Musiker“

Anmeldeformular siehe Seite 3

Dozentin:

Petra Keßler, Dipl.-Flötistin / Mentaltrainerin / Coach

Petra Keßler ist eine der führenden Expertinnen in den Bereichen Auftrittcoaching, Umgang mit Lampenfieber, Stressmanagement, Burnout-Prophylaxe, Konflikt- und Teamcoaching, sowie EFT-Coaching. Sie arbeitet sowohl in Einzelcoachings als auch in Workshops und Kursen. Zu ihren Kunden zählen Einzelpersonen unterschiedlichster Berufsgruppen, Firmen und Hochschulen genauso wie Leistungssportler, unzählige Profi-Musiker und namhafte Orchester im ganzen Bundesgebiet und der Schweiz.

Ort:

Duisburg: Institut für Mentales Training & Musikermentaltraining, 47051 Duisburg

(Die Seminarräume sind problemlos mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie eine genaue Wegbeschreibung.)

Anmelde- und Teilnahmebedingungen:

Schriftliche Anmeldung per Post oder Email bis 10 Tage vor Kursbeginn. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist wird eine frühzeitige Anmeldung empfohlen. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie eine Rechnung über die Kursgebühr.

Wenn noch Plätze frei sind ist eine kurzfristigere Anmeldung möglich.

Rücktritt:

Bei Abmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn werden 30,- Euro als Bearbeitungsgebühr in Rechnung gestellt. Bei kurzfristigerer Absage wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig, es sei denn, Sie benennen einen Ersatzteilnehmer. Bitte beachten sie, dass dies auch bei Krankheit o.ä. gilt. Evtl. empfiehlt es sich deshalb eine entsprechende Reise-Rücktrittsversicherung abzuschliessen, die auch diese Kosten beinhaltet.

Sollte der Kurs aus wichtigen Gründen (z.B. Erkrankung der Dozentin, weniger als 5 Teilnehmer, höhere Gewalt) abgesagt werden, werden sämtliche Gebühren zurückerstattet. Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden.

Datenschutz:

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre Daten zur Kursdurchführung, (Informationszusendung zum Ablauf des Workshops usw.) und Rechnungsstellung gespeichert werden. Selbstverständlich behandle ich Ihre Daten mit äußerster Sorgfalt. Detaillierte Datenschutzbestimmungen erhalten Sie gerne auf Nachfrage vorher, auf jeden Fall aber mit der Anmeldebestätigung.

Anmeldung

Frau

Herr

Name/Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.: _____

Email: _____

Geb.datum: _____

Instrument/bei Sängern Stimmlage: _____

Hiermit melde ich mich verbindlich an zu

Workshop 1: Musikermentaltraining, 04.01.2019, 10.00-16.30 Uhr

Workshop 2: Selbst-Empathie, Umgang mit Konflikten & Umgang mit starken Emotionen, 05.01.2019, 10.00-16.30 Uhr

Workshop 3: Klopfakupressur und guter Schlaf, 06.01.2019, 10.00-13.00 Uhr

Die obenstehenden Anmelde- und Rücktrittsbedingungen erkenne ich an.

Ort/Datum: _____

Unterschrift: _____