

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

Workshops 1/2018

Workshop 1: Mentales Training für Musiker
– **Freitag, 05.01.2018 ODER Freitag, 12.01.2018, 10.00-17.00 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: Einführung in die EFT-Klopfakupressur
– **Samstag, 13.01.2018, 10.00-13.00 Uhr**

Nervosität, Stress, Anspannung, belastende Erinnerungen, festgefahrene Verhaltensmuster, körperliche Beschwerden mit emotionalen Ursachen uvm. können durch die EFT-Klopfakupressur- oft sogar in kurzer Zeit - gelöst werden.

Dieses Seminar bietet einen guten Einstieg in die Methode. Sie lernen wie Sie das Klopfen für sich selbst nutzen können, erfahren neurobiologische Hintergründe der Methode und werden bereits erste Klopferfolge erleben.

Workshop 3: Selbst-Empathie, Kommunikation & Umgang mit Konflikten (inneren und äusseren)
– **Samstag, 13.01.2018, 14.30-17.30 Uhr**

Wir werden Kommunikation nicht primär als „Sprachwerkzeug“ betrachten, sondern vielmehr unsere individuelle innere Kommunikation wahrnehmen lernen. Wie höre ich eigentlich was gesagt wird? Wie kommt es bei mir an, wenn Kollege XY etwas sagt? Wie kann ich mit starken Emotionen umgehen?

Mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg (GfK) 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 4: Vertiefungsworkshop EFT-Klopfakupressur
- Sonntag, 14.01.2018, 10.00-13.00 Uhr**

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Klopfakupressur

Wir beschäftigen uns in diesem Workshop mit inneren Blockaden, die uns manchmal daran hindern, unsere Ziele zu erreichen oder die Dinge zu tun, von denen wir eigentlich wissen, dass sie uns gut täten.

Sie lernen, diese -meist unbewussten- Blockaden zu erkennen und EFT auch für diese Themen anzuwenden.

Dieser Workshop ist auch für all diejenigen geeignet, die das Klopfen zu einem früheren Zeitpunkt oder bei anderen Anbietern kennengelernt haben. Sie können Ihre Erfahrungen wieder auffrischen und erweitern. In diesem Workshop arbeiten Sie ganz individuell an Ihren Themen, die Sie im Moment oder schon lange beschäftigen. Viele wiederholen diesen Workshop auch immer wieder, da zu Hause oft die Zeit fehlt, um sich mit den eigenen Themen zu beschäftigen und in Ruhe zu klopfen. Sie bekommen Ideen, wie Sie das Klopfen für diese Themen optimal und auf einer tieferen Ebene nutzen können.

**Workshop 5: Vertiefungsworkshop Wertschätzende / Gewaltfreie Kommunikation und Umgang mit Konflikten
– Sonntag, 14.01.2018, 14.30-17.30 Uhr**

Voraussetzung: Kenntnisse der 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg

In diesem Workshop üben und vertiefen wir die 4 Schritte der GfK und erarbeiten Möglichkeiten einer wertschätzenden Kommunikation sowohl mit uns selbst als auch mit anderen. Außerdem beleuchten wir die Dinge des Alltags und des beruflichen wie privaten Miteinanders, die sich wie ein „MUSS“ anfühlen und entwickeln Wege zu mehr Verständnis und Leichtigkeit.

Dieser Workshop bietet die Gelegenheit, sich selbst und andere besser zu verstehen und dadurch einen entspannteren Umgang auch mit starken Emotionen, Konflikten oder Meinungsverschiedenheiten zu finden.

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

Kursgebühren:

Workshop 1: 180,- Euro

Workshop 2, 3, 4 & 5: jeweils 100,- Euro

Diverse Paketpreise:

Paket aus Workshop 1 & einem weiteren Workshop: 260,- Euro

Paket aus Workshop 1 & zwei weiteren Workshops: 330,- Euro

Paket aus Workshop 2 & 3 oder 4 & 5 oder 2 & 4 o.ä.: 180,- Euro

Gesamtpaket alle 5 Workshops: 480,- Euro

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

Anmeldeformular siehe Seite 4

Dozentin:

Petra Keßler, Dipl.-Flötistin / Mentaltrainerin / Coach

Petra Keßler ist eine der führenden Expertinnen in den Bereichen Auftrittscoaching, 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.

Anmeldeformular siehe Seite 4

Anmeldung

Frau

Herr

Name/Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.: _____

Email: _____

Geb.datum: _____

Beruf/ bei Musikern Instrument: _____

Hiermit melde ich mich verbindlich an zu

Workshop 1: Musikermentaltraining, 05.01.2018, 10.00-17.00 Uhr

Workshop 1: Musikermentaltraining, 12.01.2018, 10.00-17.00 Uhr

Workshop 2: EFT-Klopfakupressur I, 13.01.2018, 10.00-13.00 Uhr

Workshop 3: Selbst-Empathie & Kommunikation I, 13.01.2018, 14.30-17.30 Uhr

Workshop 4: EFT-Klopfakupressur II, 14.01.2018, 10.00-13.00 Uhr

Workshop 5: Kommunikation II, 14.01.2018, 14.30-17.30 Uhr

Die obenstehenden Anmelde- und Rücktrittsbedingungen erkenne ich an.

Ort/Datum: _____

Unterschrift: _____

(bei Teilnehmern unter 18 Jahren die Unterschrift des Erziehungsberechtigten)