



**Mental
Match Play**

coach yourself

Tennis & Business
innovativ - frisch - praxisbezogen

Wertvolle Impulse für den Berufsalltag
für 8 - 48 Teilnehmer

Tennis & Business

Dieses Tennisevent bringt viele «versteckte Fähigkeiten ans Licht» und offenbart die Parallelen von Tennis und Business. Ein Erlebnis, das lange nachklingt!

Mehr Selbstvertrauen, Durchschlagskraft und Motivation im Berufsalltag!

Ein innovativen Ansatz: Vom Tennis in den Berufsalltag

(keine Tenniskenntnisse notwendig!)

In nur 4 Schritten zur Motivation und Erleichterung im Beruf:

1. Input im Seminarraum "Selbst-Coaching"

- Störungen versus Höchstleistungen
- Erfolg beginnt im Kopf
- Charly-Prinzip - Ursachen und Wirkungen unserer Gedanken
- Werkzeuge des Selbst-Coachings

2. Aktives Erlebnis I auf dem Tennisplatz: "Vertraue deinen Qualitäten"

- Die Kraft der Konzentration
- Unser Körper ist der beste Lehrer
- RESET: 3 Phasen für einen erfolgreichen Neustart
- Punktespiel

3. Aktives Erlebnis II auf dem Tennisplatz: "Erlebe den Flowzustand"

- Entdecken und verankern
- Finde deinen eigenen Lernrhythmus
- Von der Anspannung zur Leichtigkeit
- Aus Freude am Spiel

4. Transfer vom Tennisplatz zum Arbeitsplatz

- Meine Highlights...
- Meine Erkenntnisse...
- Was werde ich morgen anders machen?
- Feedback