

**Mentaltrainings-Seminar**  
**„Erfolg und Glück beginnen im Kopf!“**



In zwei Wochen haben Sie die große Möglichkeit, in Zukunft noch ziel- und ressourcenorientierter zu leben. Lernen Sie mit mir das Heidelberger Kompetenztraining kennen und es in Herausforderungs-Situationen und wichtigen Entscheidungen anzuwenden. Machen Sie sich theoretisch fundierte und praxistaugliche mentale Strategien und Kompetenzen zu Eigen und erfahren in dem Seminar, wie Sie Ihre Ziele konkret formulieren und sich Konzentrationstechniken aneignen.

Außerdem erweitern Sie Ihren Erfahrungsschatz durch das Reflektieren und Verinnerlichen der eigenen Stärken und das Entwickeln von Lösungsstrategien, um optimistisch und selbstsicher den Herausforderungen gewachsen zu sein.

Gemäß des Zitates: "Erfolg hat drei Buchstaben: **TUN!**"

**Termin:** Samstag, den 24. Februar 2018;  
von 09:00- 17:30 Uhr (inkl. Pausen)

**Ort:** Erzbischöfliches Jugendamt, Konferenzraum im EG  
Preysingstraße 93  
81667 München

**Kosten:** 79€/ 59€ für Mitglieder eines DJK-Vereins  
Überweisung auf das Konto der Deutschen Kreditbank  
IBAN: DE29 1203 0000 1057 7482 36  
BIC: BYLADEM1001  
Verwendungszweck: Mentaltrainingsseminar + Name

**Anmeldung:** verbindlich bis spätestens 16. Februar 2018 schriftlich  
bei: [Sportwartin@djkdv-muenchen.de](mailto:Sportwartin@djkdv-muenchen.de)

**Mindestteilnehmerzahl:** 6

**Referentin:** Stefanie Lenk, Mentaltrainerin, DV-Sportwartin

Hinweis: Bitte bringen Sie Schreibzeug mit.

Diese Übungsleiterfortbildung gilt gemäß den Richtlinien des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) der Verlängerung der Übungsleiter-C-Lizenz „Breitensport“ und wird mit 8 UE bescheinigt.

Ich freue mich auf Ihr Kommen und Sie bei Ihrer persönlichen Zielerreichung zu begleiten.

Ihre Stefanie Lenk