

Achtsamkeit
Entspannung
Resilienz

mit den DMT MentalTechniken



Sicher und überzeugend an die Prüfung?

Bereit sein, **Können** und **Wissen** abrufen, wenn es drauf ankommt.

Die **Fähigkeit gut zu sein**, wenn es drauf ankommt, ist nicht nur wesentlich für **Erfolg im Strassenverkehr** und in **Prüfungssituationen**, sondern auch für persönliches Wohlbefinden.

Dich stark machen, Deine **Talente** und **Fähigkeiten** ins Licht rücken, um **Dich** für die **Prüfung** zu **stärken** – das bietet das **Heidelberger KompetenzTraining „Mentale Stärke entwickeln“**.

An einem Samstag lernst Du die **vier Schritte** des **HKT** der **Pädagogische Hochschule Heidelberg** kennen und anwenden.

Danach **bist Du bereit** Deine **Mentale Stärke** einzusetzen, um **Können** und **Wissen abzurufen**, wenn es drauf ankommt und **sicher** und **überzeugend** an der **Fahrprüfung** zu **bestehen**.

Kosten: In Zusammenarbeit mit Deiner Fahrschule für nur **399.-** ~~490.-~~.

Weitere Infos: www.diementaltrainer.ch (gleich nebenan)

Melden Dich heute noch **an**, denn die **Teilnehmerzahl** ist auf **12** beschränkt.

Anmeldung: Per **WhatsApp 079 474 79 00** oder
per **Email info@diementaltrainer.ch**

Jedes HKT-Trainingsprogramm wird dabei in 4 Schritten aufgebaut:



1. Ziele formulieren



2. Sich konzentrieren



3. Seine Stärken aktivieren



4. Die Zielintention abschirmen

