

alainmeyer

Sportpsychologie | Business Coaching

**11MINDSET
IM CHÂLET IN DEN BERGEN**
TAGESPROGRAMM 9.30 – 15.30 UHR
BERNER OBERLAND



11MINDSET - ERFOLG BEGINNT IM KOPF

Ob du Sportler, Führungskraft, Musiker, Schauspieler, Unternehmer oder Mitarbeiter bist – wir alle wollen in herausfordernden Situationen die bestmögliche Leistung erbringen, damit wir im Beruf und Privatleben zufrieden und gesund sind.

Was wäre, wenn du in schwierigen Situationen mit noch mehr Klarheit, Sicherheit und Gelassenheit agierst und leitest? Wie würdest du dich fühlen, wie würde das konkret aussehen? Welche Faktoren sind verantwortlich, damit du deine Leistung verbessern und somit dein Potenzial voll ausschöpfen kannst?

11mindset gibt dir Orientierung bei der Beantwortung dieser Fragen. Und zwar als Checkliste für eine erfolgreiche mentale Einstellung, damit herausfordernde Situationen im beruflichen und sportlichen Kontext noch besser bewältigt werden können. Im 11mindset-Programm beschäftigen wir uns in Form von Impulsreferaten, Workshops, Trainings und Coachings mit folgenden 11 Erfolgsfaktoren:

TAGESABLAUF „CHÂLET IN DEN BERGEN“

In einem Châlet in privater und gemütlicher Atmosphäre schalten wir bewusst einen Gang zurück und beschäftigen uns einen Tag lang mit den 11mindfactors to success. Ziel soll dabei sein, dass der übliche Businesskontext bewusst verlassen wird und in einer schönen, entspannten Atmosphäre mit Distanz und Gelassenheit gearbeitet werden kann.

- Vorgespräch in meiner Coachingpraxis oder Telefonisch/Skype (30-60 Minuten)
- Bedürfnisse und Erwartungen klären – Themenfelder und Mind-Faktoren definieren
- 9.30 Begrüssung im Châlet in Schönried (Berner Oberland, ca. 10 Minuten von Gstaad)
- Programmablauf gemäss Vorbesprechung – (kein starres Programm, viel Spontaneität und Raum)
- 15.30 Abschluss

LEITUNG 11MINDSET

Alain Meyer ist M. Sc. Sportpsychologe und MAS Coach mit eigener Firma in Biel und bietet sportpsychologische Beratungen und Businesscoachings an. Mehr Informationen finden Sie auf www.alainmeyer.ch.

In seiner Spitzensportlerzeit durfte er viele schöne Momente erleben, wurde aber auch immer wieder mit schwierigen Situationen konfrontiert. Einige dieser Herausforderungen konnte er erfolgreich bewältigen, andere konnte er während seiner Karriere nicht meistern. Um besser mit herausfordernden Situationen im beruflichen Kontext umgehen zu können, verbindet er Elemente aus der Sportpsychologie, dem Professional Coaching und seiner Praxiserfahrung im Spitzensport in einem Konzept, welches er mit seinen Klienten einsetzt.

Alain Meyer war die letzten 10 Jahre beim FC Basel verantwortlich für die sportpsychologische Entwicklung der besten Talente. Später war er auch in der Profimannschaft tätig, wo er im Hintergrund Teamentwicklungsprozesse, Führungs-Coachings, Stressmanagement und Performance-Coaching durchgeführt hat.

Durch diese Tätigkeit durfte er in den letzten Jahren immer mehr Führungskräfte, Mitarbeiter und Teams aus der Wirtschaft begleiten. Aufgrund dessen und verbunden mit der Zusammenarbeit mit Spitzensportler und Trainer ist die letzten Jahre die Idee für 11mindset gewachsen und 2019 definitiv lanciert worden.