

alainmeyer

Sportpsychologie | Business Coaching

11MINDSET

ELEVEN MINDFACTORS TO SUCCESS

PAPER



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.

INHALT UND AUFBAU 11MINDSET

11mindset basiert auf praxis –und lösungsorientierten, hypnosystemischen und sportpsychologischen Ansätzen. Die Teilnehmenden werden darin gefördert, ihr eigenes Funktionieren und Handeln zu reflektieren und gewünschte Veränderungen herbeizuführen. Im Zentrum stehen stets die individuellen Potenziale und Kompetenzen der einzelnen Teilnehmenden.

11mindset bietet einmalige Impulsreferate, welche als Inspiration genutzt werden können, bis zu prozessorientierten Gesamttrainings, welche praxisorientiert und einfach umsetzbar sind. Weiter können Tages- oder 2-Tagesworkshops oder Einzelcoachings gebucht werden.



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.