

# FLEXIBLES COACHING FÜR SPORT UND BUSINESS

Business Coaching, Mentaltraining  
sowie sportpsychologische Beratung  
per Telefon oder Skype

**alainmeyer**  
Mentales Coaching für Sport und Business



**Bestimmen Sie Ort und Zeit – mit Business Coaching, Mentaltraining sowie sportpsychologische Beratung und Betreuung per Telefon oder Skype. Dank professionellen und flexiblen Coachings bleiben Sie geographisch unabhängig und sparen neben Zeit auch noch Geld.**

## So funktioniert das Telefon- und Skypecoaching

Im Rahmen eines Kennenlern-Gesprächs formulieren Sie Ihre Bedürfnisse und Erwartungen. Gemeinsam prüfen wir, ob diese in einem Coaching per Telefon oder Skype ganz oder teilweise erfüllt werden können.

Basierend auf den vereinbarten Zielen wird anschliessend ein individuelles Coaching-Programm erstellt. Dank der flexiblen Arbeitsweise können Sie Ort und Zeit der Gespräche dabei selber bestimmen.

### Ihre Vorteile

Unkomplizierte Betreuung nach Bedarf  
Maximale Termin-Flexibilität  
Coaching in vertrautem Umfeld

### Mögliche Themen für ein Telefon- und Skypecoaching

- Umgang mit Emotionen
- Stressmanagement
- Kommunikation und Feedback
- Führungscoaching
- Lernen und Anwenden mentaler Techniken
- Wettkampfvorbereitung
- Prüfungsvorbereitung
- Umgang mit Drucksituationen
- Ruhe und Ausgeglichenheit
- Abrufen optimaler Leistung zum richtigen Zeitpunkt
- Regulieren von Nervosität und Emotionen



Mehr über die Möglichkeiten und Anwendungsgebiete von Telefon- und Skypecoachings erfahren Sie bei:

**Alain Meyer**

M.Sc. Sportpsychologie | MAS Coaching

☎ **076 373 05 14**

📧 **alainmeyer76**

**www.alainmeyer.ch**