

VORTRAG

von Petra Honies



Petra Honies
Mentaltrainerin

Schluss mit Lampenfieber „Lebe deinen Traum“

Do., 15.02.2018

19.00 Uhr

Musikschule

Konzertsaal

Eintritt frei!

www.msbadvoeslau.at

www.facebook.com/msbadvoeslau

AUS DEM INHALT

- Wie kommt es zu Ängsten und Lampenfieber?
- Was hat das Gefühl der Angst und meine Gedanken miteinander zu tun?
- Woran erkenne ich blockierende Gedanken und Glaubenssätze?
- Wie kann ich lernen, mit Stress produktiv umzugehen?
- Wieso ist Mentaltraining so effektiv bei Lampenfieber und Prüfungsangst?
- Funktioniert Mentaltraining bei jedem Menschen?