

Petra Keßler
Institut für Mentales Training & Musikermentaltraining
Düsseldorfer Straße 100, 47051 Duisburg
Tel: 0203-7387895
www.coaching-und-eft.de - www.musikermentaltraining.de

Online-Workshop 1. Mai 2024

Termine:

- **Selbstempathie & Umgang mit Bewertungen und Kritik**

Mittwoch, 01.05.2024, 10.00-13.00 Uhr & 14.00-16.00 Uhr

Der Kurs findet über die Onlineplattform Zoom statt.

Anmeldeformular siehe Seite 3

Inhalte:

Die Musikerwelt ist voll von Bewertungen und Kritik. Von außen und von uns selbst. Es wird zwar oft das Wort Feedback benutzt, aber am Ende ist es dann doch meist Kritik. Wie also damit umgehen?

Dieser Workshop richtet sich an alle, die von außen Dinge hören wie „da brauchst Du einfach ein dickeres Fell“, „Du bist zu sensibel“ oder „mit Kritik muss man umgehen können“. Und an alle, die sich gelegentlich Fragen stellen wie „bin ich in diesem Beruf richtig?“, „bin ich belastbar genug?“, alle die Selbstzweifel kennen oder die von sich glauben, sie seien zu empfindlich oder ähnliches.

Dieser Workshop ist für alle wunderbar sensiblen Musikerinnen und Musiker, die wieder die Liebe zur Musik in den Vordergrund stellen möchten und einen wertschätzenden Umgang mit sich selbst (wieder) erlernen möchten. Die besser erkennen möchten, was ihnen gut tut und was sie brauchen, um gute Leistung abrufen zu können.

Sie werden in diesem Workshop viel über sich selbst lernen und Tools an die Hand bekommen, wie Sie z.B. mit Kritik so umgehen können, dass sie Sie nicht stresst, im Kopf hängen bleibt und auf lange Sicht immer unsicherer macht. Sie werden Übungen kennenlernen, wie Sie sich stärken können, jenseits vom Konzept „dickes Fell“.

Kursgebühr:

150,- Euro **zuzüglich** 19% MwSt.

Studierende ohne regelmäßiges Einkommen zahlen 150,- Euro **inklusive** 19% MwSt.

Anmeldeformular siehe Seite 3

Dozentin:

Petra Keßler, Dipl.-Flötistin / Mentaltrainerin / Coach

Petra Keßler ist eine der führenden Expertinnen in den Bereichen Auftrittcoaching, Umgang mit Lampenfieber, Stressmanagement, Burnout-Prophylaxe, Konflikt- und Teamcoaching, sowie EFT-Coaching.

Das von ihr konzipierte Musikermentaltraining basiert auf einer lösungsorientierten, verschiedenste Methoden umfassenden mentalen, emotionalen und körperorientierten Arbeit. Sie entwickelte außerdem eine ganzheitliche mentale Übemethode, das Neuro-Practicing.

Sie arbeitet sowohl in Einzelcoachings als auch in Workshops und Kursen. Zu ihren Kunden zählen Einzelpersonen unterschiedlichster Berufsgruppen, Firmen und Hochschulen genauso wie Leistungssportler, unzählige Profi-Musiker und namhafte Orchester im ganzen Bundesgebiet und der Schweiz.

Anmelde- und Teilnahmebedingungen:

Schriftliche Anmeldung per Post oder Email bis 10 Tage vor Kursbeginn. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist wird eine frühzeitige Anmeldung empfohlen. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie eine Rechnung über die Kursgebühr.

Wenn noch Plätze frei sind ist eine kurzfristigere Anmeldung möglich.

Rücktritt:

Bei Abmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn werden 30,- Euro als Bearbeitungsgebühr in Rechnung gestellt. Bei kurzfristigerer Absage wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig, es sei denn, Sie benennen einen Ersatzteilnehmer. Bitte beachten sie, dass dies auch bei Krankheit o.ä. gilt. Evtl. empfiehlt es sich deshalb eine entsprechende Rücktrittsversicherung abzuschliessen, die auch diese Kosten beinhaltet.

Sollte der Kurs aus wichtigen Gründen (z.B. Erkrankung der Dozentin, weniger als 5 Teilnehmer, höhere Gewalt) abgesagt werden, werden sämtliche Gebühren zurückerstattet. Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden.

Datenschutz:

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre Daten zur Kursdurchführung, (Informationszusendung zum Ablauf des Workshops usw.) und Rechnungsstellung gespeichert werden. Selbstverständlich behandle ich Ihre Daten mit äußerster Sorgfalt.

Außerdem erklären Sie sich mit der Anmeldung mit den Datenschutzbestimmungen der Internetplattform Zoom einverstanden.

Bitte beachten Sie: die Teilnahme am Kurs ist ausschliesslich **mit Video** möglich.

Anmeldung

Frau

Herr

Name/Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.: _____

Email: _____

Geb.datum: _____

Instrument/bei Sängern Stimmlage: _____

Beruf: _____

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum

Workshop Selbstempathie & Umgang mit Bewertungen und Kritik, 01.05.2024,
10.00-13.00 Uhr & 14.00-16.00 Uhr

Die obenstehenden Anmelde- und Rücktrittsbedingungen erkenne ich an.
Ich werde an dem Kurs **mit Video** teilnehmen.

Bei Personen unter 18 Jahren ist die Unterschrift des Erziehungsberechtigten erforderlich.

Ort/Datum: _____

Unterschrift: _____