

Workshop

Workshops & Kurse von Roman Gamon – Schaffhausen

Herzlich willkommen zu meinen Workshops und Kursen!

Als zertifizierter SVEB 1 Trainer freue ich mich, dir verschiedene Möglichkeiten anzubieten, um dein persönliches Wachstum und deine Entwicklung zu fördern.



Workshop-Angebote

1. Mentaler Aufbruch

Dauer: 2 Stunden

Inhalt: Einführung in die Grundlagen des Mental Coachings. Du lernst einfache Techniken, um deine Gedanken zu fokussieren und Blockaden zu lösen.

Investition: CHF 120.–

2. Klarheit & Fokus

Dauer: 3 Stunden

Inhalt: Vertiefte Arbeit an spezifischen Themen. Wir identifizieren deine Ziele und erarbeiten Strategien zur Stressbewältigung.

Investition: CHF 240.–

3. Stark im Kopf für Jugendliche

Dauer: 2 Stunden

Inhalt: Speziell für Schüler und junge Sportler. Fokussiert auf Selbstbewusstsein und Prüfungsangst.

Investition: CHF 100.–



Kurs-Angebote

1. Der Weg zur inneren Stärke

Dauer: 4 Abende (je 2 Stunden)

Inhalt: Intensives Training zur Stärkung deines Selbstwerts und deiner Resilienz.

Investition: CHF 400.–

2. Persönlichkeitsentwicklung für Fortgeschrittene

Dauer: 6 Wochen (1x pro Woche, 2 Stunden)

Inhalt: Vertiefte Techniken zur Selbstreflexion und Zielverwirklichung.

Investition: CHF 600.–

3. Stressbewältigung und Entspannung

Dauer: 2 Abende (je 2 Stunden)

Inhalt: Praktische Übungen zur Stressbewältigung und Entspannungstechniken.

Investition: CHF 200.–

Kostenlose Informationsveranstaltung

Bevor du dich für einen Workshop oder Kurs entscheidest, lade ich dich herzlich zu einer kostenlosen Informationsveranstaltung ein. Hier kannst du mehr über die Inhalte erfahren und herausfinden, welcher Kurs am besten zu dir passt.

Termin: 1 Woche im Monat MONTAG

Dauer: 30 Minuten

Format: Online oder vor Ort

Investition: Kostenlos

Flexibilität & Transparenz Ich verstehe, dass jeder Lebensweg unterschiedlich ist. Bei Fragen zu Preisen oder Zahlungsmodalitäten stehe ich dir gerne zur Verfügung. Gemeinsam finden wir eine Lösung, die für beide Seiten fair ist.