



Fahrplan

durch das Mentaltraining bzw. Mentalcoaching

Informationsgespräch

(Gegenseitiges Kennenlernen, Einholen von Informationen,
 Klären der organisatorischen Rahmenbedingungen)

Erhebungsgespräch

(Detaillierte Beschreibung des Anliegens und gemeinsames Festlegen einer Zielformulierung, Plan
 erstellen, Rhythmisierung / Organisation der mentalen Dienstleistung festlegen)

Termine

(Durchführung der Maßnahmen, laufende Reflexionen und Erfolgskontrollen, Hilfestellung für die
 Übertragung in den Alltag, Umsetzen der Homeplay-Aufträge, Optionalität für den Wechsel in
 Online-Coachings)

Abschluss

(Evaluation der gesetzten Maßnahmen, Abschluss- oder Perspektivengespräch)

Anreise

Praxis NÖ: Um zur Praxis zu kommen, empfiehlt sich die Anreise mit dem Auto (*Bergstraße 20, 3123
 Landhausen*). In der Google-Suchmaschine „Motivario“ eintippen, dann wird die korrekte
 Routenplanung bis direkt vor die Haustüre vorgeschlagen.

Praxta Studios Wien: Anreise mit dem Bus 57A → Ausstieg bei „Esterházygasse“ ums Eck zwei
 Minuten oder von U3-Station Zieglergasse fünf Minuten zu Fuß (*Otto-Bauer-Gasse 4, 1060 Wien*).

Absageregelung

Absagen sind bis zu 48 Stunden vor vereinbarten Terminen möglich.

Organisatorisches

Dauer eines Termins: 50 Minuten

Kosten pro Termin: 100€ (Praxis NÖ); 120€ (Praxis Wien)

Rhythmisierung: Termine im Abstand von 7 bis max. 10 Tagen; Gesamtdauer des Beratungsprozesses
 variiert je nach Anliegen