

Workshop "mentale Stärke als Trainer"

Das Mentaltraining ist eine effiziente Methode zur Leistungssteigerung für den Athleten, das Team und der Leistung im Sport. Du versetzt Dich mit gezielten Arbeitsmethoden in den optimalen Bewusstseins-Zustand Deines Schützlings. Erlebe, was die Vorstellungskraft und die Ziele beim Athleten, dem Team und Dir auf Leistung bewirken können.

In diesem Basiskurs lernst Du die Grundprinzipien von meinen mentalen Grundprinzipien kennen. Zudem machst Du praktische Übungen und verstehst die zielorientierte & mentale Kraft zur Erreichung Deiner sportlichen Ziele kennen.

Inhalt

- IST-Zustand der Athleten, Team und Dir überprüfen
- VORBILD SEIN
- Wunsch-Zustand des Athleten, Teams und Dir "erarbeiten"
- Ziele definieren und Zeithorizont festlegen
- Emotionen wecken
- motivieren auch wenns nicht nur um mich geht
- Andere wertschätzen
- Kabine, Bank und/ oder Start Atmosphäre
- Kampfgeist
- Herzblut
- alle ziehen am selben Strick
- Mentale Stärke bewusst und gezielt einsetzen und dem Athleten auf einfachste Weise schmackhaft verklickern.

Lernziele

- Grundprinzipien vom Arbeitswerkzeug Rita Sutter
- Die Möglichkeiten von Mentaltraining kennenlernen und anwenden
- Dich und Deine Athleten selbst auf Erfolgskurs bringen
- Erkenne die verborgenen Energiequellen und Möglichkeiten und erbringe nachhaltig Höchstleistungen mit Begeisterung
- Einzel- & Teamarbeiten besprechen
- Athleten im Wettkampf beobachten und verbessern
- Positive Sätze
-

DU...

- arbeitest als Trainer
- möchtest deine Athleten besser machen
- möchtest Herzblut wecken
- motivierst gerne
- interessierst Dich für erfolgreiche Techniken
- möchtest mit Deiner Arbeit eine Ganzheit anbieten können.
- gemeinsame Ziele erreichen.

uvm.

Team Coachen

- Mit Team kommunizieren
- Wie optimiere ich ein ganzes Team
- Auf was muss ich bei einem ganzen Team achten
- Wie kann ich ein Team zu einem Sieg optimieren

Voraussetzung

Berufung als Trainer der das Potential der Athleten fördern will.

- Dauer:** 8.00 bis 16.00 Uhr
- Termin:** Montag 20. Mai 2019
- Preis:** 620.00 CHF / Zahlung vor Ort mit Karte oder Bar
- Kursdurchführung:** Minimum 10 Teilnehmer
- Kursort:** **Hotel Sportcenter 5 Dörfer Zizers**
- Verpflegung:** **Getränke & Essen ist Sache der Teilnehmer**
(das Restaurant serviert und betreut)
- Fortsetzung:** Daten nach Absprache
- Anmeldung:** via Kontaktformular: <http://www.die-erfolgs-werkstatt.ch/kontakt/> oder info@die-erfolgs-werkstatt.ch

Anmeldung für den Workshop	„mentale Stärke als Trainer“ Montag 20. Mai 2019, 8.00 - 16.00 Uhr
Vorname	
Nachname	
Strasse	
PLZ, Ort	
Geburtsdatum	
Telefon	
E-Mail	
Anregungen	