



Workshop für Athlet*innen und Interessierte

SAISON reflektieren / TOOLS zur Verarbeitung

Reflexion ist das A&O. Am Ende deiner Saison zu reflektieren ist ein MUSS. Jetzt hast du genug Zeit, neue Ansätze für deine nächste Saison in Angriff zu nehmen, sie in deinen Trainings zu integrieren und dich mit ihnen vertraut zu machen. Das mentale Hirn kann sich optimal mit deinen Verbesserungsansätzen anfreunden sie integrieren. Das Mentaltraining ist eine effiziente Methode zur Leistungssteigerung im Sport, in der Schule und im Beruf. Erlebe, wie deine **EINSTELLUNG & DEIN INNERER DIALOG** auf Deine Ziele wirken können.

Saisonende: Ein guter Zeitpunkt, um zu reflektieren und zu erkennen, wo du dein Potential noch nicht ausgenutzt hast.

Reflexion aus der Sicht eines Athleten / einer Athletin, des Trainers / der Trainerin und evtl. der Eltern.

Sei dabei:

Die folgenden Daten, Zeiten, Kosten und Ort findest du unter:
<https://www.die-erfolgs-werkstatt.ch/workshop-seminar/>

Anmeldung erforderlich unter:

079 637 38 21 (Rita Sutter)

info@die-erfolgs-werkstatt.ch

