



Weiterbildung "mentale Stärke als Trainer"

Bevor sich in unserer mentalen Stärke, irgendetwas langfristig und nachhaltig verändern und integrieren kann, benötigen wir einen klaren Kopf und den zu uns gehörenden Plan.

Wir alle sind Individuen und somit einzig-Artig. Den Prozess, den wir zu unserem Erfolg tun wollen, muss zuerst im Kopf klar sein, um diesen dann zu verinnerlichen.

Erfolg beginnt im Kopf

Das Mentaltraining ist eine effiziente Methode zur Leistungssteigerung im Sport. Ob für den Athleten, das Team oder den Trainer. Ihr sitzt alle im selben Boot und wollt am Ende vom Tag die Winner sein. 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 diesen Aufbauenden Workshop-Tagen, lernst Du meinen mentalen Ansatz und meine Praxisnahen und effizienten Tools kennen. Erfahrungen und Übungen die deine zielorientierte & mentale Kraft zur Erreichung Deiner sportlichen Ziele mögliche machen.

Inhalt

- IST-Zustand der Athleten, Team und Dir überprüfen.
- Ein Vorbild sein.
- Deine Stärken erkennen.
- Stärken deines Gegenübers wahrnehmen und pushen.
- Wunsch-Zustand des Athleten, Teams und Dir "erarbeiten".
- Ziele definieren und Zeithorizont festlegen.
- Emotionen wecken.
- Motivieren auch wenn es nicht nur um dich geht.
- Andere wertschätzen
- Kommunizieren deiner Gedanken und Pläne.
- Kabine, Bank und/ oder Start Atmosphäre
- Kampfgeist
- Herzblut und Ego fördern anstelle von Ausreden.
- Alle ziehen am selben Strick.
- Deine Athleten Einzel zu Feedbacks abholen.
- Faire Reflexion gegenüber Dir und anderen.
- Mentale Stärke bewusst und gezielt einsetzen und dem Athleten auf einfachste Weise schmackhaft verklickern.

Lernziele

- Grundprinzipien und Arbeitswerkzeug von Rita Sutter kennen lernen.
- Spass am Erfolg haben.
- Herangehensweise Planen.
- Weg Schritt für Schritt sichtbar werden lassen.
- Möglichkeiten von Mentaltraining verstehen und anwenden wollen.
- Dich und Deine Athleten selbst auf Erfolgskurs bringen.
- Erkenne die verborgenen Energiequellen und Möglichkeiten und erbringe nachhaltig Höchstleistungen mit Begeisterung und Siegeswillen.
- Einzel- & Teamarbeiten kennenlernen und besprechen.
- Wie wichtig Rituale oder Ticks sein können.
- Athleten im Wettkampf beobachten und verbessern.
- Reflexion, machst du oder deine Athleten.
- Alte ausgediente Rituale und Glaubenssätze in Positive Sätze umwandeln.

DU...

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

Team Coachen

- Mit dem Team kommunizieren.
- Wie hole ich ein ganzes Team ab.
- Auf was muss ich bei einem Team achten.
- Wie kann ich ein Team zu einem Sieg optimieren.

Voraussetzung

Berufung als Trainer der das Potential der Athleten mit der Ganzheit fördern und will.

Zeit:	09.00 bis 16.00 Uhr
Termine:	Ab Juni 2026 (nach Vereinbarung), Trainer-Weiterbildung baut sich über drei Termine auf. Daher sind alle drei zu besuchen.
Kosten:	CHF 800.- pro Teilnehmer & Weiterbildungs-Tag Zahlung vor Ort, per Twint oder Bar
Kursdurchführung:	mind. 4, Max. 10 Teilnehmer
Kursort:	Maienfeld
Anmeldung:	info@die-erfolgs-werkstatt.ch oder 079 637 38 21