

## **Mental stark im Sport mit GAST „Sonja Nef“**

### **Einsteiger Workshop für Athleten, Trainer und Eltern der Athleten**

Erreiche die mentale Stärke eines Spitzensportlers / einer Spitzensportlerin.

Das Mentaltraining in der Ganzheit ist eine effiziente Methode zur Leistungssteigerung im Sport. Du versetzt dich mit gezielten Arbeitsmethoden in Deinen optimalen Bewusstseins-Zustand. Erlebe, was Deine Vorstellungskraft und Deine Ziele bewirken können.

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

#### **Inhalt**

- IST-Zustand prüfen
- Wunsch-Zustand "erarbeiten"
- eigene Ziele definieren und Zeithorizont festlegen
- zielorientiertes Vorgehen, Machen/Tun/Durchziehen, Gedankenkontrolle üben
- Mentaltraining bewusst einsetzen

#### **Lernziele**

- Grundprinzipien vom Arbeitswerkzeug Rita Sutter
- Die Möglichkeiten der Mentalen Stärke kennenlernen und anwenden
- Dich selbst auf Erfolgskurs bringen
- Nutze die verborgenen Energiequellen und erbringe nachhaltig Höchstleistungen mit Begeisterung
- Teamarbeiten besprechen
- Athleten im Wettkampf beobachten und verbessern

#### **DU...**

- arbeitest im Sport-/Gesundheitsbereich.
- bist in Deiner Freizeit sportlich aktiv.
- möchtest dich im Sport verbessern, verändern oder neu ausrichten.
- interessierst Dich für erfolgreiche Techniken, welche Du zur Erreichung Deiner persönlichen Ziele nutzen kannst.

#### **Voraussetzungen**

Einfach Spass am Sport oder der Berufung als Trainer, oder Eltern junger Athleten.

**Termin:** Freitag 14.06.2019  
**Zeit:** 8.00 bis 16.00 Uhr  
**Dauer:** 7 Lektionen  
**Kursort:** **7307 Jenins Restaurant Bündte**  
**Preis:** 350.00 CHF / Zahlung vor Ort mit Karte oder Bar  
**Kursdurchführung:** Minimum 10 Teilnehmer  
**Verpflegung:** **Getränke & Essen ist Sache der Teilnehmer**  
(das Restaurant serviert und betreut)  
**Fortsetzung:** Daten nach Anfrage