



Basis-Modul: Sport-Mentaltraining

Erfolg oder Misserfolg – das wird zu 80 % im Kopf entschieden.

Mentaltraining ist eine geistige Technik, um Probleme zu lösen und die eigenen Ziele schneller zu erreichen. Sie bewirkt eine Steigerung des Wohlbefindens und der persönlichen Leistung. Die eigenen Kräfte und Energien werden aktiviert. Wer mental stark ist, verfügt über bessere Voraussetzungen, im entscheidenden Moment eine gute Leistung zu erbringen. Je effektiver der Sportler mental trainiert, desto öfter kann er persönliche Höchstleistungen erzielen. Mentale Erfolgstechniken lassen sich auch bei hohen Anforderungen in Schule, Beruf und Management hervorragend einsetzen! In diesem Seminar werden dem Sportler Methoden und praktische Anwendungen im mentalen Training vermittelt. Die Inhalte sind leicht verständlich und werden in praktischen Übungen sofort angewendet. Die Teilnehmer/-innen sind eingeladen, ihre persönlichen Lösungswünsche und Erfahrungen mit ins Seminar einzubringen und zu bearbeiten.

Der Sportler kann nach Absolvierung des Basis-Moduls seine erworbenen Kenntnisse in die Praxis umsetzen (Hausaufgaben). Im Folgeseminar „Intensiv-Modul“ können die angewendeten Übungen optimiert und mit weiteren Techniken ergänzt werden.

Seminarziele

- Mentaltraining verstehen und praktisch anwenden
- Eigene Stärken und Fähigkeiten erkennen
- Selbstmotivation steigern
- Ziele setzen, visualisieren und erreichen
- Optimal vorbereitet in den Wettkampf starten
- Im entscheidenden Moment die beste Leistung abrufen können
- Negative Glaubensmuster und Verhaltensweisen erkennen und abbauen
- Niederlagen mental verarbeiten

Zielgruppe

Ambitionierte Freizeitsportler, Leistungssportler, Profisportler

Mannschaften haben die Möglichkeit, sich geschlossen zu einem Seminar anzumelden, das dann bei Bedarf auch auf dem eigenen Trainingsgelände durchgeführt werden kann.

Inhalte

- Chancen und Grenzen mentaler Trainingsformen
- Mentale Stärke
- Aufbau von Teamstärke (bei Mannschaften)
- Mentale Wettkampfvorbereitung
- Systematische Zielsetzung
- Umfeldmanagement
- Realistische Selbsteinschätzung
- Konstruktiver Umgang mit Fehlern
- Aus Misserfolgen lernen
- Belastung und Erholung
- Die Signale des Körpers verstehen
- Techniken und Bewegungsabläufe mental trainieren
- Konzentration und Reaktion
- Entspannung
- Motivation und Visualisierung
- Mentale Verankerung
- Mentaltraining nach Verletzung

Dauer:

2 Tage
Samstag 10.00 – 18.00 Uhr
Sonntag 09.30 – 16.30 Uhr

Veranstaltungsort:

Maximilianstraße 5 a
63741 Aschaffenburg

Teilnehmerzahl:

8 – 12 Personen

Seminargebühr:

€ 345,- inkl. 19 % MwSt.
inkl. Arbeitsmaterial,
Seminargetränke, Gebäck,
Obst und Zertifikat

Termin:

Auf Anfrage

Hotelempfehlung:

Hotel Goldener Ochsen
www.zumgoldenenochsen.de

Brigitte Neumann

Maximilianstraße 5 a
63741 Aschaffenburg
Tel.: 0 60 21 – 58 31 987
Fax: 0 60 21 – 58 31 989
info@brigitte-neumann.de
www.brigitte-neumann.de

