



Sport Mentaltraining

Siege werden im Kopf entschieden!

Ziele, Herausforderungen, Aufgaben, Leistungs- und Erwartungsdruck erfolgreich bewältigen.

Sport-Mentaltraining: "Die bewusste Aktivierung und Stimulanz der Selbststeuerung von Gedankens-, Gefühls-, Handlungs-, und Reaktionsprozessen".

Dass mentale Aspekte im Wettkampfsport eine große Rolle spielen, ist schon lange bekannt. Mittlerweile stehen eine ganze Reihe von wissenschaftlich überprüften Mentaltechniken zur Verfügung.

Unser Sport-Mentaltraining ist so aufgebaut, dass es für Spitzen- und Hobbysportler einen kontinuierlichen Verbesserungsprozess gewährleistet und den Weg für Bestleistungen im Sport ermöglicht.

Ausbildung zum/ r Sport-MentaltrainerIn

Sie erlernen Sport-Mentaltraining auf der Grundlage von NLP und neue Techniken des mentalen Trainings. Damit könne Sie die drei großen Anwendungsfelder im Sport umsetzen:

- Mentaltraining zur Verbesserung von Technik und Taktik
- Mentaltraining zum Gelangen in einen State of Excellence
- Mentaltraining zum Abbau von Wettkampfblockaden

TeilnehmerInnen

NLP-Practitioner, MentaltrainerInnen, Trainer aus dem Bereich des Leistungssports, Sportlehrer, Fitness- und Wellness-Trainer - Grundkenntnisse in NLP sind erwünscht, aber nicht Voraussetzung.



Inhalte – Werkzeuge

- Werteanalyse
- Zielarbeit
- Stärkeanalyse
- Unbewusste - Bewusste Gedankenwelt
- Entspannung und Visualisierung
- Konzentrationsschulung
- Erfolgsstrategien
- Sport im State of Excellence
- Eu-Stress und Dis-Stress
- Erkennen von Wettkampfblockaden
- Evaluation im Sportmentaltraining

Die Ausbildung schließt mit einem Zertifikat ab.

Termine:


Sport-MT Herbst 2007

1. Modul MO 24.09.2007 9 -17 Uhr und DI 25.09.2007 9 - 17 Uhr
2. Modul MO 22.10.2007 9 -17 Uhr und DI 23.10.2007 9 - 17 Uhr
3. Modul MO 26.11.2007 9 -17 Uhr und DI 27.11.2007 9 - 17 Uhr

Ort: Die Ausbildung findet in 8311 Markt Hartmannsdorf, Pöllau 18 statt.

Kosten: Je Modul € 380,- Ges. 3 Blöcke € 1.140,- oder bei Vorauszahlung **Ges. € 1.080,-**

Trainer: Hermann Krottenmaier oder DI Gernot Bittlingmaier

 **Leben ist die Lust zu schaffen.**
Karl Spitzweg

Mentalakademie
Artur Michl Gasse 22
A-8042 Graz

Tel. +43 316 890314
Fax +43 316 890314 15
Mobil +43 664 35 76 236

powered by

seminare 

eMail office@mentalakademie.info
www.mentalakademie.info