

# Sport Mentaltrainer

## Sport Mentaltrainer-Weiterbildung

Informationen im Detail

### ZIEL DER WEITERBILDUNG

Ziel des mentalen Trainings im Sportbereich ist, dass für Spitzen- und Hobbysportler ein kontinuierlicher **Verbesserungsprozess** gewährleistet wird.

### IHR PERSÖNLICHER NUTZEN

Durch Sport-Mentaltraining werden Sie in der Lage sein, sowohl Ihre Technik als auch Ihre sportliche Taktik nachhaltig zu verbessern. **Erfolg beginnt im Kopf**, deshalb lernen Sie, Siegermentalitäten zu entwickeln und wie Sie zu Ihrem persönlichen **state of excellence** gelangen.

Weiters werden Sie etwaige vorhandene Wettkampfblockaden erkennen und abbauen lernen und können diese Methoden anderen Sportlern in Ihren eigenen Trainings weitergeben.

### LEHRINHALTE

In diesen 40 Stunden beschäftigen Sie sich intensiv mit **Werteanalysen, Stärkenanalysen** und **Zielarbeit**. Ein Fokus liegt auch auf Entspannung und Konzentration sowie **Visualisierungstechniken**. Um langfristig erfolgreich zu sein, lernen Sie Erfolgsstrategien, Aktivierung von Siegerressourcen und beschäftigen sich mit Sport im State of Excellence.

Die eingesetzten Methoden sind u.a.: Konzept des integrativen Mentaltrainings im Sport, HIM-Sportmentaltrainingszyklus, Wechselwirkungen zwischen Körper und Bewusstseinsprozessen.

### INVESTITION und DAUER

**Investition:**

■ € 790,00

**Dauer:**

■ 5 Tage



## Terminübersicht aller Module

---

### Sport Mentaltrainer

Sport-Hotel-Kurz

7350 Oberpullendorf, Stadiongasse 16, Burgenland

Zeitraum:

**06.04.2019 - 10.04.2019**

### Terminübersicht aller Module

SPMT Block 06.04.2019 - 10.04.2019

## Leitung

---

### HERMANN KROTTENMAIER



Gründer der Mentalakademie Europa - Organisation Steiermark, Kärnten

[h.krottenmaier@mentak.eu](mailto:h.krottenmaier@mentak.eu)

+43 664 3576 236

PDF erstellt am: 10.12.2018