

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

Nature Resort Ötztal
6433 Ötz, Piburgerstr. 6, Tirol

Zeitraum:

09.10.2019 - 13.10.2019

Terminübersicht aller Module

SPMT Block 09.10.2019 - 13.10.2019

Leitung

MICHAEL HEIDEGGER



Vertragspartner, Organisationsleiter und Lehrtrainer - Tirol, Vbg.

m.heidegger@mentak.eu

+43 660 77 48 305

PDF erstellt am: 17.02.2019