

Mental Coaching

Workshop- Reihe für Trainer/innen, Übungsleiter/innen und Sportler/innen in ASKÖ Vereinen

Ganz gleich, ob sie denken sie können
etwas oder sie können es nicht,
sie haben recht.

Henry Ford

24.09.2021

Faszination Sport Mentaltraining

„Ob Du denkst Du kannst es, oder Du kannst es nicht. In beiden Fällen hast Du recht!“

(Henry Ford).

Erfolg beginnt im Kopf... und kann auch schnell genau dort enden! In kaum einem anderen Bereich des Lebens können die Möglichkeiten und Wirkungen des mentalen Trainings so gut beobachtet und gemessen werden wie im Sport. Das Ziel jeden Sportler ist es weiterzuwachsen, vorwärts zu drängen, seine Grenzen zu sprengen und Schwächen durch Stärken ersetzen. Körper, Geist und Seele sind untrennbar miteinander verbunden. Sport-MENTAL-Training ist aus dem Spitzensport nicht mehr wegzudenken, aber auch Freizeitsportler können von den in diesem Workshop vorgestellten Techniken profitieren.

05.11.2021

Dein Weg zur mentalen Stärke

Mentale Stärke hat nichts mit Veranlagung zu tun, sondern jeder hat Möglichkeit „**Mental Stärker**“ und „**Leistungsfähiger**“ zu werden.

Am entscheidenden Tag bereit sein und im Wettkampf Deine volle Leistung abrufen. Die Trainingsphase bis hin zum Wettkampf motiviert und positiv erleben. Mit Druck, Stress und Nervosität so umzugehen lernen, dass sie deine Leistungsfähigkeit nicht beeinträchtigt. Unerwartete Veränderungen und Störungen mit Gelassenheit begegnen und Deinen Fokus beim Wettkampf erhalten.

Ausgeglichenheit, innere Ruhe, Nervenstärke, Motivation, Willensstärke, Konzentration, Zielarbeit, Vorstellungskraft und Bewusstseinsentwicklung – diese Eigenschaften der mentalen Stärke sind zentrale Begriffe in der Mentaltrainerarbeit. Neue Wege finden, um Dein Potential bestmöglich auszuschöpfen - dabei geht es bei den in diesem Workshop vorgestellten Techniken des Sportmentaltrainings.

03.12.2021**Sportpsychologisches Teamcoaching zur
SiegerMENTALität**

In diesem Workshop geht es um psychologische Strategien im Team. Wie formt man aus Einzelsportler(innen) ein Team mit **SiegerMENTALität**
Psychologisches Teambuilding, Zielsetzungen – Planungen – Analysen, im Team strategisch Stärken „stärken“ und Schwächen „schwächen“

Termine: jeweils Freitag; 17:30- 19:30**Ort: ASKÖ Bewegungszentrum Kärnten,**
Roseneggerstraße 19, 9020 Klagenfurt am Wörthersee**Leitung:** ASKÖ Landesverband Kärnten**Referentin:** Mag. Isabella Maria Grote
Sportmentaltrainerin; Sportpsychologin i. A.; Klinische und
Gesundheitspsychologin
Dipl. Mentaltrainerin**Teilnehmerzahl:** mind. 6- max. 20 Teilnehmer/innen**Kosten:**

für Mitglieder eines ASKÖ- Vereins: € 20,-- /Workshop

für Nicht- Mitglieder: € 50,-- /Workshop

Anmeldung unter:

ASKÖ Landesverband Kärnten

kursanmeldung@askoe-kaernten.at

Tel. 0463/511876-104

Online: www.askoe-kaernten.at**Anmeldungen bis spätestens** 1 Woche vor dem Fortbildungstermin**Alle Anmeldungen sind erst nach Einzahlung der Teilnehmergebühr auf das Konto
Club aktiv gesund gültig.****Club aktiv gesund****IBAN: AT 58 2070 6044 0072 3864****BIC: KSPKAT2K**