

Sport-Mental-Coach

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



"Gewonnen wird im Kopf – verloren auch!"

Mentale Stärke ist trainierbar. SpitzensportlerInnen wissen schon lange, dass die richtige Einstellung und regelmäßiges, mentales Training den Erfolg wahrscheinlicher macht. Ziel eines Sport-Mental-Coachings ist es, neue Möglichkeiten für Sportler/innen, Trainer/innen und Betreuer/innen zu entdecken, um ihre mentalen Kapazitäten voll auszuschöpfen. Mit den Erfahrungen des Sport-Mental-Coachings begleiten wir

seit vielen Jahren Hochleistungs-Sportler/innen im Bereich Triathlon, Tennis, Fußball, Eiskunstlauf, Biathlon, Segeln, Sportschießen, Schwimmen, Judo, Leichtathletik, Golf sowie die deutsche Kanu-Slalom-Nationalmannschaft.

Die 5 Stufen des Sport-Mental-Coachings:

1. Standortbestimmung
2. Ressourcenaktivierung (intuitive Bewegungsabläufe/ Modeling excellenter Fähigkeiten / Flowzustand)
3. Entspannung und Konzentration (mentale Techniken und Rituale)
4. Umgang mit Hindernissen und Blockaden, emotionale Schutzschilde
5. Ergebniskontrolle, Umsetzung ins tägliche Training

Die Sport-Mental-Coaching-Ausbildung richtet sich an:

- Athleten/innen
- Trainer/innen und Berater/innen
- Mannschaftsbetreuer/innen
- Ärzte/innen und andere medizinische Berufe
- Physiotherapeuten/innen, manuelle Therapeuten/innen
- Coaches
- psych. Berater/innen
- Betreuer/innen in der Jugendarbeit

Termine:

Fr. 14.03.2025

13:00-18:00 Uhr

Sa. 15.03.2025

So. 16.03.2025

jew. 09:00-17:00 Uhr

Preis:

395,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Birlenbacher Hütte 4
57078 Siegen**

Tel. 0271 - 771 11 01

Seminarnummer:

SSH59140325

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

