

Mentales Training im Sport

Mentaltraining ist eine Methode, die die Leistungsfähigkeit verbessert, das Erreichen von Zielen erleichtert und die persönliche Leistungsfähigkeit auf mentaler, emotionaler und körperlicher Ebene stärkt.

Ablauf des Programms: Ein starker Geist dank Techniken aus dem Spitzensport

08.30 - 09.00 Begrüssung mit Kaffee und Gipfeli

09.00 - 11.00 Erklärung der folgenden Themen

- *Was sind Gedanken und Emotionen?*
- *Was ist Mentaltraining?*
- *Warum mental trainieren?*
- *Was ist mentale und emotionale Stärke?*
- *Kontrolle negativer Gedanken und Emotionen*
- *Umgang mit Ängsten, Nervosität und Niederlagen*
- *Umgang mit negativer Kritik*
- *Selbstvertrauen stärken*
- *Die wichtigsten und mächtigsten Techniken und Methoden*

11.00 Ende des Seminars