



Diplomlehrgang SportmentaltrainerInnen

Alle Sportler trainieren hart.

Was einige Sportler aber zu Siegern macht und andere nicht, sind ihre mentalen Fähigkeiten.

Wer im mentalen Wettstreit erfolgreich ist, wird auch in seinem Sport Erfolg haben.

Es geht nicht um das, was man nicht erreichen kann und noch weniger um das, was man leicht erreichen kann.

Es geht darum Entscheidungen zu treffen und den Fokus nicht zu verlieren.

Es geht darum, was passiert, während man etwas anderes plant.

Wir unterstützen Sie und Ihre Kunden dabei, im Training und Wettkampf der eigene beste Freund zu sein, die Bereitschaft und den Willen aufzubringen die Extrameile zu gehen.

Um in der Realität leichter dorthin zu gelangen, wo das Unterbewusstsein schon war.

Dauer:

96 Gesamteinheiten. Die HomeImpuls-Module (HIP-learning) dienen der Vorbereitung für die Präsenzeinheiten und sichern eine reflektiertere, praxisnahe Umsetzung.

- 40 UE Präsenzunterricht
- 16 EH HIP-learning
- 40 EH Selbststudium, Vorbereitung Unterrichtssequenz

Für einen positiven Abschluss ist eine Anwesenheit von 80%, die Erstellung einer Unterrichtssequenz inklusive Präsentation am Abschlusstag erforderlich.

Termin:

nach Vereinbarung

Ausbildungsschwerpunkte:**Leistungspyramide**

- Motivation
- Selbstvertrauen
- Erregung
- Konzentration
- Emotion
- Schmerz
- Erstellung Leistungsprofil
- Sportmentalzyklus

Mentale Regeneration

- Zusammenspiel Körper, Geist und Psyche
- Verstärkung Flowerlebnis
- Leistungsdruck
- Das richtige Timing

Sportmentaltraining im Teamsport

- Kommunikation
- Konfliktmanagement
- Trainingsgestaltung
- Zielsetzung
- Ergebniskontrolle

Kosten:

Dipl. SportmentaltrainerIn online 690,00 EUR
Inkl. sämtlicher Kursunterlagen

Dipl. SportmentaltrainerIn Präsenz 790,00 EUR
Inkl. sämtlicher Kursunterlagen

Voraussetzung zur Teilnahme zum Dipl. SportmentaltrainerIn und Erhalt eines Diploms ist die Absolvierung des Lehrganges Dipl. MentaltrainerIn oder einer vergleichbaren Ausbildung.

Für detailliertere Informationen und Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.