

1. Weiterbildung

Sport lebt vom Wettbewerb und dem Streben nach maximalem Erfolg. Um Höchstleistungen abrufen zu können und im Wettkampf zu bestehen, müssen Sportler physisch wie auch psychisch an ihre Grenzen gehen – das gilt für den Breiten- und Spitzensport gleichermaßen. Dafür braucht es ein starkes und solides Fundament. Genau hier setzt die Weiterbildung Sportmentaltraining an.

Trainer, Coaches, und Führungskräfte, die in den aktiven Sport involviert sind, erweitern mit Hilfe der Weiterbildung ihr Wissen und ihre Methodenkompetenz: Coache erfolgreich Teams und beflügle deine Athleten zu Höchstleistungen. Fokussiere deine Sportler auf das angestrebte Ziel.

Unterstütze deine Athleten, sich zu fokussieren, motiviert zu bleiben und mit Leistungsdruck richtig umzugehen. – erfahre mehr über Motivation, Volition und verschiedene Aktivitätsniveaus. Dafür ist es wichtig, Sportler und Teams richtig zu analysieren und gezielt auf ihre Bedürfnisse einzugehen.

Aus welchen Gründen sind einige Sportler stark und andere nicht?

Weil der mental geübte Sportler gelernt hat, seine Stärken (z.B. Ruhe, Gelassenheit, Entspannung, Selbstvertrauen, Konzentration, Bewegungsoptimierung, Übersicht, verbessertes Körpergefühl, schnellere Regenerationsfähigkeit, mentale Stärke, positive Einstellung, Klarheit, Selbstbewusstsein, ...) im Training und im Wettkampf gleichermaßen abzurufen und umzusetzen. Gelingt dies einem Sportler nicht, schleichen sich oft (Versagens-) Ängste, Unkonzentriertheit und negative / einschränkende Gedanken ins Bewusstsein.

2. Kursinhalte

- Grundlagen Sportmentaltraining (am Tag x seine Bestleistung abrufen können)
- Flow, Konzentration, Fokus, Visualisierung
- Selbstvertrauen, Stärken stärken
- Vom Trainingsweltmeister zum Sieger oder: mein Umgang mit Emotionen
- Stressbewältigung und mentale Resilienz
- Motivation und Zielsetzung
- Führung und Coaching
- Mentale Stärke im Teamkontext
- Mentale Wettkampfstrategien, Techniken

3. Zielgruppe

Wenn du dich für eine Weiterbildung im Bereich des Sportmentaltrainings interessierst und deine **Kompetenz** sowie **Qualifikation** steigern möchtest, ist diese Ausbildung genau das Richtige für dich. Sie richtet sich sowohl an **Sportlerinnen** und **Sportler** als auch an **Trainerinnen** und **Trainer** sowie an andere Interessierte, die ihr sportliches Leistungsniveau steigern und ihre mentale Stärke ausbauen möchten. Ein grundlegendes Interesse am Thema Mentaltraining und Motivation im Sport ist dabei von Vorteil. Zudem bringst du die Bereitschaft mit, dich persönlich weiterzuentwickeln und aktiv an deinen Fähigkeiten zu arbeiten.

4. Organisation und Ablauf



Start

Zugang zur Plattform
(per Mail inkl. Beschreibung: So funktioniert unser online Klassenzimmer)



Selbststudium1 Lernplattform inkl. Übungen, Wissenscheck
Einführung, Grundlagen Sportmentaltraining, Flow, Konzentration, Fokus,
Visualisierung; Selbstvertrauen, Stärken stärken



Online Live Call zu den Inhalten „Selbststudium1“



Selbststudium2 Lernplattform inkl. Übungen, Wissenscheck
Motivation und Zielsetzung, Stressbewältigung und Resilienz
Vom Trainingsweltmeister zum Sieger oder: mein Umgang mit Emotionen



Online Live Call zu den Inhalten „Selbststudium2“



Selbststudium3 Lernplattform inkl. Übungen, Wissenscheck
Mentale Stärke im Teamkontext, Wettkampfstrategien und Techniken
Führung + Coaching



Online Live Call zu den Inhalten „Selbststudium3“



Abschluss

Prüfung Präsentation der Diplomarbeit + vertiefende Fragen

5. Beschreibung

Dank unseres flexiblen Onlinekonzepts kannst du deine Weiterbildung optimal mit deinem Beruf vereinbaren. Mit unserer Lernplattform lernst du zeit- und ortsunabhängig.

Dort findest du nicht nur Skripte, Videos, News, Foren und Termine, sondern auch die Aufzeichnungen deiner Live-Calls.

Lernmethoden

Die Grundlagen werden durch Videos, Skripten und Podcasts vermittelt. Im Anschluss an jedes Modul kannst du deinen Lernerfolg anhand von Fragen und kleinen Praxisbeispielen theoretisch und praktisch überprüfen.

Live Call

Zu festgelegten Terminen finden Live Calls statt. Die Inhalte der Grundlagen werden vertieft, du kannst Fragen stellen und dich aktiv in die Live Calls einbringen. Die Termine findest du in deinem Kurs auf der Lernplattform, wo du dich ganz bequem anmelden kannst.

Du hast die Möglichkeit, die Module nach eigenem Bedarf durchzugehen, da sie alle gleichzeitig freigeschaltet sind. Beachte jedoch, dass die Live-Calls zu festgelegten Terminen stattfinden und auf den Modulen aufbauen, wie im Punkt 4 (Organisation + Ablauf) beschrieben. Daher empfehlen wir dir, die vorgegebene Reihenfolge einzuhalten, um sicherzustellen, dass du zu den Live-Calls bereit bist und keine wertvolle Ausbildungszeit verlierst.

Selbststudium

Mit Beginn deiner Weiterbildung erhältst du Zugang zu den Lehrmaterialien über unsere Lernplattform. Du kannst dir auch deine persönliche LernApp installieren. Die App bietet dir eine bequeme Möglichkeit, auch unterwegs und ortsungebunden auf deine Lerninhalte zuzugreifen.

Module

Zu Beginn wartet ein Einführungsvideo auf dich, das einen umfassenden Überblick über die Inhalte der einzelnen Module gibt. So kannst du dich optimal auf die bevorstehende Weiterbildung einstimmen.

Jedes Modul ist sorgfältig aufbereitet und bietet fokussierte Inhalte, die direkt zu deinen Lernzielen führen.

Zusätzlich zu den angeführten Modulinhalten bieten wir dir auf der Lernplattform umfassende Hilfestellung zur Erstellung deiner Diplomarbeit. Wir möchten dich unterstützen, damit du dein erworbenes Wissen in einer qualitativ hochwertigen Abschlussarbeit umsetzen kannst.

Prüfung

Im Rahmen der Ausbildung ist das Verfassen einer Diplomarbeit zu einem ausbildungsrelevanten Thema mit einem Umfang von etwa 20 Seiten vorgesehen. Im Rahmen der Prüfung präsentierst du deine Arbeit und wir stellen dir vertiefende Fragen.

Persönliche Betreuung

Während der gesamten Weiterbildung sind wir in der Community der Lernplattform für dich da.

6. Voraussetzung für die Ausbildung

Mindestalter 18 Jahre (Bei Teilnehmern unter 18 Jahren ist die schriftliche Zustimmung der Eltern Voraussetzung für die Anmeldung)

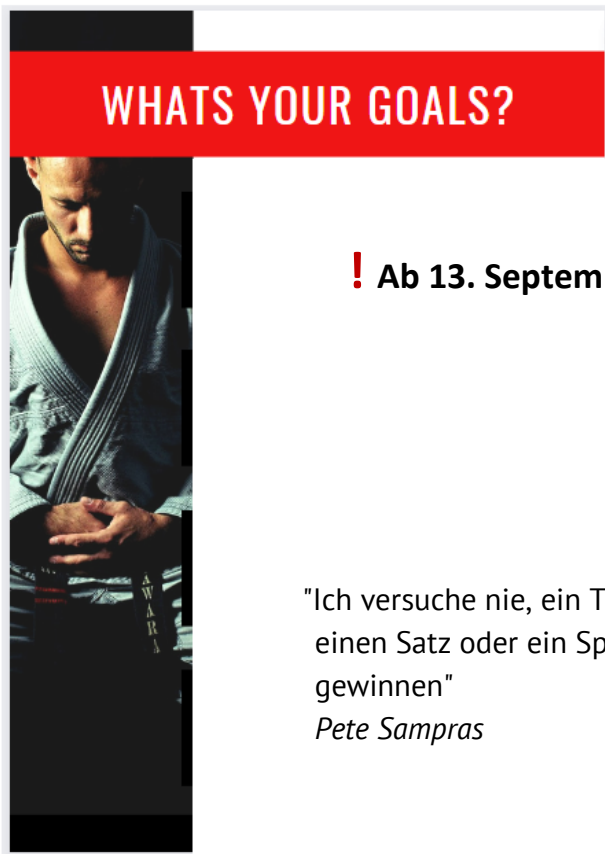
Zugang zu einem internetfähigen Endgerät mit Kamera

Zugang zu einer stabilen Internetverbindung

7. Kosten

Inklusive Zugang zur Plattform, sämtlicher Kursunterlagen, Live Calls und Prüfung:
€ 690,- inkl. USt.

8. Start



! Ab 13. September 2023 jederzeit möglich !

"Ich versuche nie, ein Turnier zu gewinnen. Ich versuche auch nie, einen Satz oder ein Spiel zu gewinnen. Ich will nur diesen Punkt gewinnen"

Pete Sampras