



WORKSHOP

SPORT  
MENTALE  
TOOLS  
**IMPULSE FÜRS TRAINING**  
FÜR TRAINER:INNEN  
&  
KURSLEITENDE



MYMINDISAMUSCLE.COM



Wie können Trainer:innen mentale Aspekte routiniert und wirksam in den Trainingsalltag integrieren?

Wie lassen sich Einzelne darin fördern, aus ihrer Komfortzone zu kommen?

Wie gelingt es, Gruppenziele zu formulieren, die verschiedene Bedürfnisse vereinen?





In diesem Workshop werden sportmentale Methoden vorgestellt, die direkt in Trainingsgestaltung und Teamprozessen eingesetzt werden können. Je nach Bedarf gibt es einen

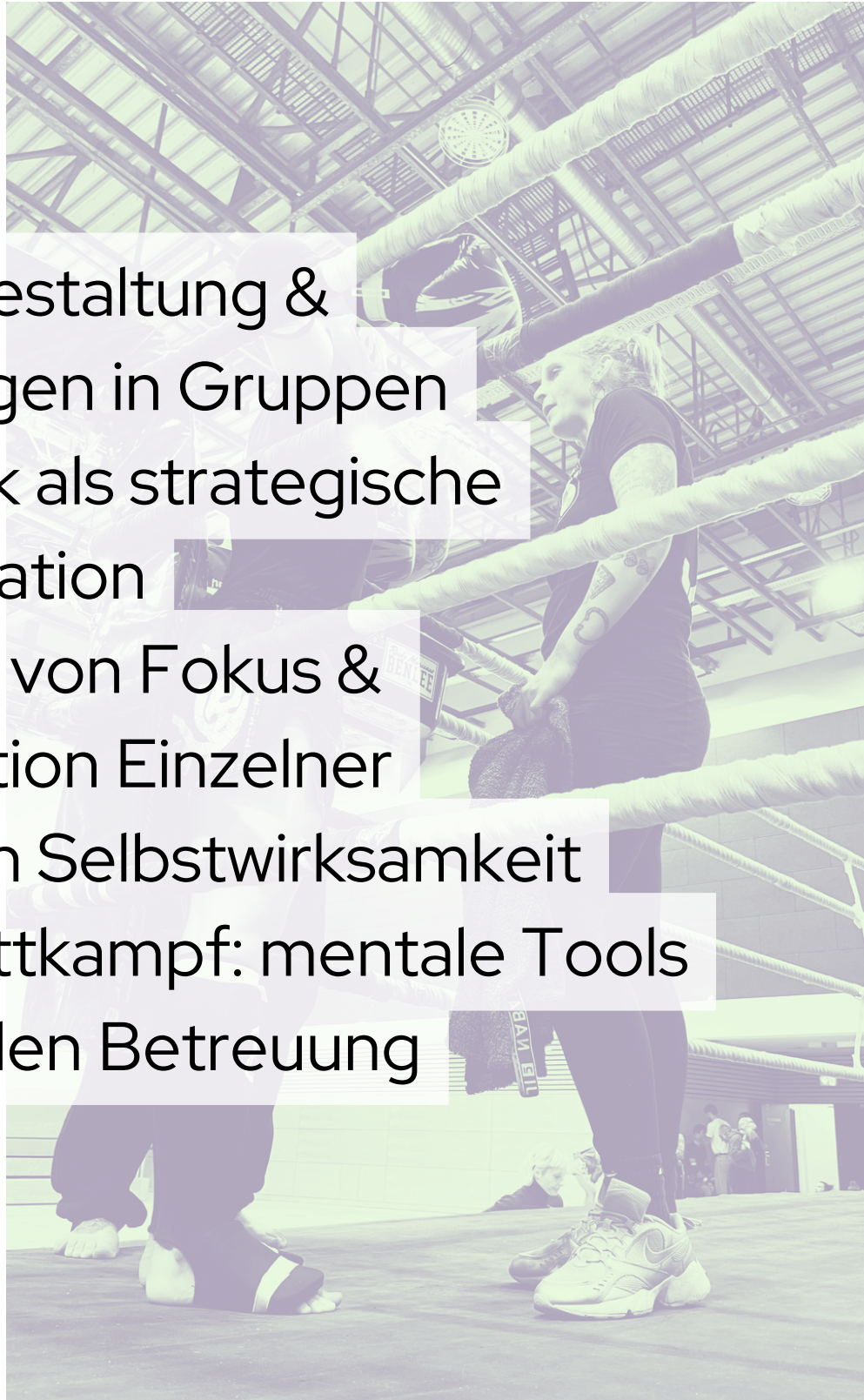
Exkurs in die mentale Wettkampfbetreuung mit praxiserprobten Tools.

Anhand konkreter Fallbeispiele werden mögliche Herangehensweisen erarbeitet – verständlich, alltagsnah und sofort anwendbar.



# INHALTE

- Trainingsgestaltung & Zielsetzungen in Gruppen
- Lob & Kritik als strategische Kommunikation
- Förderung von Fokus & Konzentration Einzelner
- Aufbau von Selbstwirksamkeit
- Exkurs Wettkampf: mentale Tools zur optimalen Betreuung







# ÜBER DEN EIGENEN PRATZEN RAND **SICHERE RÄUME IM TRAINING GESTALTEN**

Wie entsteht ein Trainingsumfeld, in dem  
Athlet:innen Vertrauen, Mut und  
Entwicklung erleben können?



Was bedeutet es, positioniert zu unterrichten? Wie kann ich als Coach einen Raum (mit)gestalten, in dem gut gelernt wird? Wie gehe ich bewusst mit unterschiedlichen gesellschaftlichen Zugängen rund um Privilegien und Diskriminierungen um?

Dieser Workshop dient als Impuls, um gemeinsam Möglichkeiten und Grenzen im Trainingsrahmen zu reflektieren und konkrete Handlungsspielräume sichtbar zu machen.





# INHALTE

- Motivation und unterschiedliche Zugänge
- Faktoren rund ums Lernen – Aufbau von Selbstwirksamkeit
- Ziele und Haltung entlang der Trainingsgestaltung
- Kommunikation & Feedbackkultur
- Chancen und Grenzen als Trainer:innen

# MY MIND IS A MUSCLE

## KONTAKT & ANFRAGEN



[mymindisamuscle.com/contact](https://mymindisamuscle.com/contact)



VALERIE BANIK  
MYMINDISAMUSCLE.COM

BEGLEITUNG & BERATUNG  
FÜR  
SELBSTBEHAUPTUNG. SELBSTFÜRSORGE. RESILIENZ.  
SPORTMENTALTRAINING.



