

WORKSHOP

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



MYMINDISAMUSCLE.COM



SPORT MENTALE TOOLS

IMPULSE FÜRS TRAINING

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

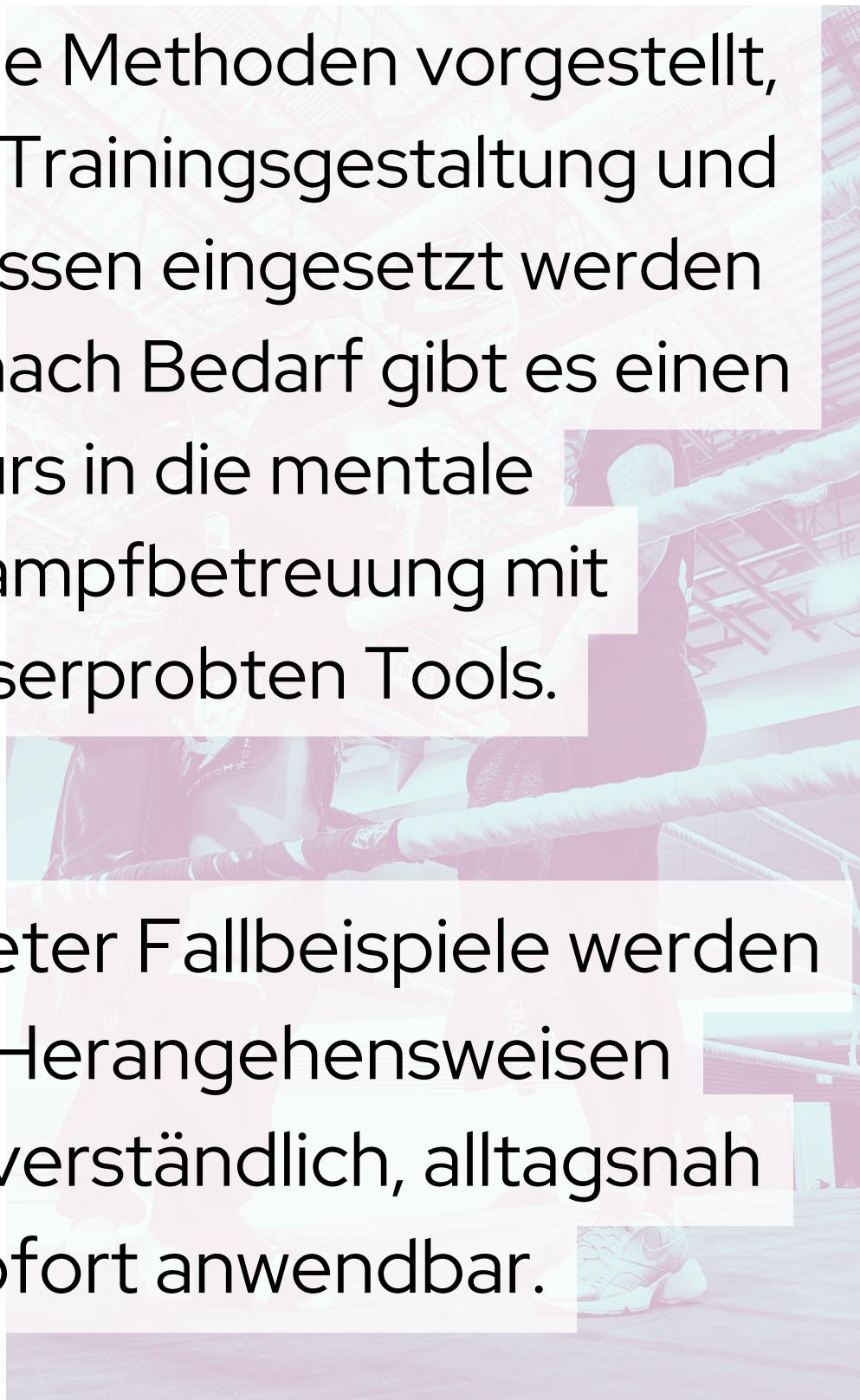
Wie lassen sich Einzelne darin fördern, aus ihrer Komfortzone zu kommen?
Wie gelingt es, Gruppenziele zu formulieren, die verschiedene Bedürfnisse vereinen?



SPORT MENTALE TOOLS

IMPULSE FÜRS TRAINING

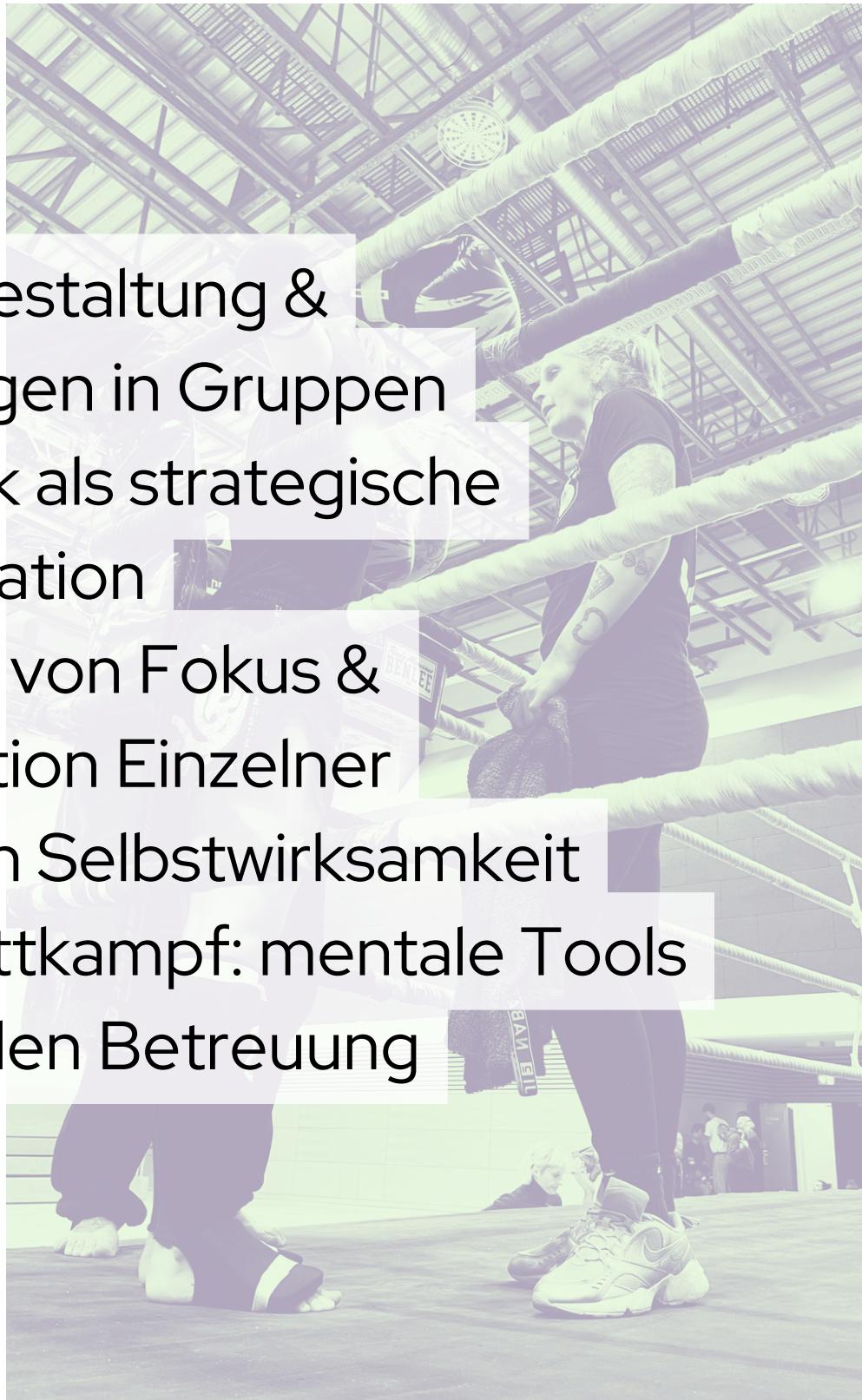
In diesem Workshop werden sportmentale Methoden vorgestellt, die direkt in Trainingsgestaltung und Teamprozessen eingesetzt werden können. Je nach Bedarf gibt es einen Exkurs in die mentale Wettkampfbetreuung mit praxiserprobten Tools.



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





WORKSHOP

ÜBER DEN EIGENEN PRATZEN RAND SICHERE RÄUME IM TRAINING GESTALTEN

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



ÜBER
DEN
PRATZEN
RAND
SICHERE TRAININGSRÄUME

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



VALERIE BANIK
MYMINDISAMUSCLE.COM

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

