

Diplom SportmentaltrainerIn

„Bringe Deinen Kopf ans Ziel
und
Dein Körper wird ihm folgen.“
[@LLL]



*Sie wollen sich
und andere
besser verstehen?*

*Sie unterstützen
gerne andere
Menschen?*

*Sie arbeiten gerne
zielorientiert, nach
wissenschaftlichen
Maßstäben und
auf fachlich
höchstem Niveau?*

*Dann sind Sie bei
dieser Ausbildung
bestens aufgehoben!*

Unsere **Philosophie des Mentaltrainings** unterstützt Menschen in ihrer Entwicklung durch Erkennen der individuellen Bedürfnisse. Sie lernen nicht nur sich selbst besser kennen, sondern unterschiedlichste Menschen besser einzuschätzen um, ohne eigenen Vorteil, ein angestrebtes Ziel zu erreichen.

Die **Philosophie des Sportmentaltraining** liegt klarerweise in der optimierten Entwicklung hin zur maximalen Leistung.

Höchsten Standard gewährleisten wir durch regelmäßige Evaluierung und Qualitätssicherung, sowie unsere ständige Arbeit in der Betreuung von Europameisterschafts-/ Weltmeisterschafts- und OlympiateilnehmerInnen. Die Arbeit mit ManagerInnen und als Vortragender, bringen wir ebenso in diese Ausbildung ein, wodurch eine einzigartige Mischung an Techniken und Werkzeugen, auf sportwissenschaftlicher Basis, gelehrt wird. Dieses als Dipl. SportmentaltrainerIn gewonnene Know-how, verschafft Ihnen den notwendigen Vorsprung im Sport. Sie werden nach bestandener Ausbildung somit als mentales Glied zwischen TrainerIn und SportlerIn, am Weg zu Top-Leistungen, unterstützend mithelfen.

*„Wer sich erkennt,
wird seinen Weg erkennen.“*

[@LLL]

*Lernen Sie sich besser kennen
und Störungen von außen
auszublenden!*

ICH – BIN – ICH

MODUL 1

MODUL 2

MODUL 3

INNERE RUHE

MODUL 4

MODUL 5

MODUL 6

*Wollen Sie
der Stressfalle
entfliehen?*

Lassen Sie Gelassenheit zu Ihrer neuen Stärke werden!





*„Wer Gefühl zeigt,
zeigt Stärke!“*
[@LLL]

EMO-SOZIAL KOMPETENZEN

MODUL 7

MODUL 8

MODUL 9

WOHIN FÜHRT MEIN WEG

MODUL 10

MODUL 11

MODUL 12

*Würden Sie gerne,
an Authentizität gewinnen
und
dementsprechend
Kommunizieren?*

Lernen Sie sich zu motivieren und erreichen Sie ihre Ziele.

Sei im Moment
und Du wirst Dein Maximalziel erreichen!

MODUL 13

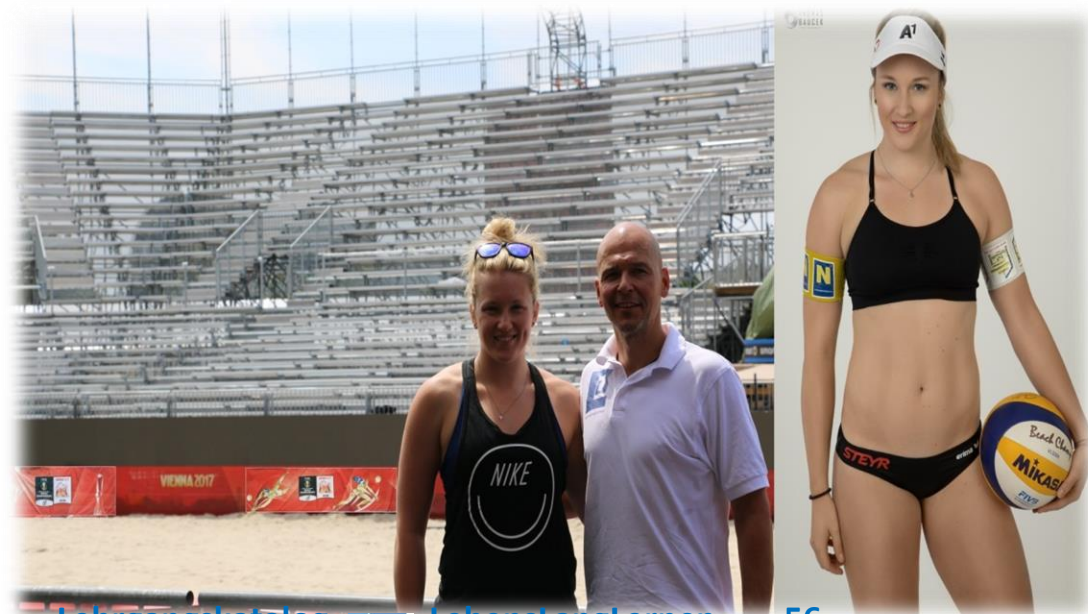
- ° Konzentration & Hyper-Fokus
- ° Selbstvertrauen [in sich] & Be in Time
- ° Innerer Dialog & Emotionskontrolle
- ° Entspannung & mentale Regeneration



MODUL 14

- ° Werteanalyse & mentales Teamtraining
- ° Ankern & Kognition [mental effektiv trainieren]
- ° Maximale Zielvisualisierung - Visual-Minding
- ° Zielarbeit & 100% Top-Leistung [das Ideal]

Sie würden gerne als SportmentaltrainerIn arbeiten?
Sie möchten AthletInnen erfolgreich unterstützen?
Sie wollen sportliche Erfolge feiern?





MODUL 15

- ° Blockaden im Wettkampferkennen & beheben
- ° Siegblockaden & Siegerhaltung-Analyse
- ° Was benötigt ein/e Top-AthletIn
- ° Wettkampfvorbereitung & High-Level-Perform

Sie wollen die maximalen Möglichkeiten ausschöpfen?

Sie sind interessiert daran sich weiterzuentwickeln?

MODUL 16

- ° Leistungsevaluation & Analyse
- ° Stärkenanalyse & Erfolgsstrategien
- ° Train the Trainer [mentales Bindeglied]
- ° vom Erstgespräch zur mentalen Betreuung



[Jenny Mensing – Europameisterin | WM-Finalistin | Olympionikin]

Ihr Ziel ist jetzt!

