

Fortbildung & in Kooperation mit dem ÖTV



MENTALE SKILLS & TOOLS

THEORIE (SEMINARRAUM): MENTALE SKILLS

Mentalcoaching mit Kindern & Jugendlichen

PRAXIS-WORKSHOP (TENNISPLATZ): MENTALE TOOLS

Mental orientiertes Training – Der Werkzeugkoffer

Sonntag, 10. November 2019

09.00-16.00 Uhr

Im Tennis ist oft zu beobachten, dass Kinder und Jugendliche in Wettkampfsituationen in Stress geraten, weil ihnen wichtige mentale Kompetenzen zur Bewältigung der vielfältigen Matchanforderungen fehlen. Tennis-Lehrenden und Interessierten wird in dieser Fortbildung gezeigt, wie man mit Kindern mentale Kompetenzen zielorientiert entwickeln kann.

Mentaler Werkzeugkoffer: Zielsetzungstraining, Aktivierung, Entspannung, Körperhaltung, Emotionsregulierung, Gedankenkontrolle, Selbstgesprächssteuerung, Wettkampfroutinen

Referent: Martin Pauer

Lehrreferent für den ÖTV und die Bundessportakademie Wien
Sportpsychologischer Berater und Mentalcoach
Staatlich geprüfter Tennistrainer und ÖTV Lizenz Coach

Ort: Sportzentrum Niederösterreich - 3100 St. Pölten, Dr. Adolf Schärf Straße 25

Teilnahmegebühr: €95,- / ÖTV-Lizenzcoaches: €85,- / Begrenzte Teilnehmerzahl

Anmeldung: info@pauer-coaching.at / Anmeldeschluss: 03.11.2019

Die Anmeldung wird nach Eingang der eingezahlten Teilnahmegebühr, welche gleichzeitig mit der Anmeldung zu erfolgen hat, per Email rückbestätigt!

Bankverbindung: Bank Austria / IBAN: AT 91 12000 00752319962

www.pauer-coaching.at