



Gut sein, wenn`s zählt Top konzentriert und fokussiert im Match



Um erfolgreich zu sein, ist nicht nur die Leistung, sondern auch der richtige Zeitpunkt entscheidend.

Sie kennen sicher das Phänomen des Trainingsweltmeisters, der im Wettkampf unter seinen Möglichkeiten und Erwartungen bleibt.

Wettkampfspezifisches Training ist das „Zauberwort“ und die Basis fürs Gelingen.

Das Training der mentalen Stärke fördert die Fähigkeit, seine Energie besser auf die angestrebten Ziele hin zu fokussieren und die Wahrscheinlichkeit ihrer Umsetzung zu erhöhen – genau darum geht es in diesem Seminar!!

Seminarinhalte und- ziele:

- Umgang mit Glaubenssätzen, inneren Denkmustern und Erfolgsdruck
- Bewusstmachen und Optimieren der eigenen Stärken und Kraftquellen
- Kennenlernen verschiedener Formen der Konzentration
- Gezieltes Gehirntraining

Eingesetzte Methoden:

- Theoretische Grundlagen aus der Psychologie und der mentalen Trainingsarbeit
- Herausfordernde Übungen und Rollenspiele, die die Grenzen und Möglichkeiten der mentalen Einstellungen aufzeigen
- Visualisierungs- und Konzentrationsübungen, um im entscheidenden Moment fokussiert zu sein
- Methoden im Umgang mit Stress und Nervosität

Zielgruppe:

- Hobby- Leistungs- und Profispieler, Trainer und Betreuer, die ihre mentalen Fähigkeiten trainieren und ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern wollen.



ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer
Sportpsychologe, Mentalcoach

Wann : Sa. 7. März 2020 9.00 – 17.30

Wo: Mentalstudio Linz Franckstrasse 19 4020 Linz

Seminarleiter: Mag. Christian Schmidhofer

Preis: 100 Euro inkl. Seminarunterlagen

Anmeldung unter: office@mentalcoaching-schmidhofer.at

Infos unter: www.mentalcoaching-schmidhofer.at