

Mentaltraining im Sport

Dieses Seminar richtet sich an Breiten- und Profisportler welche trotz Leistung und Erfolgsdruck konzentriert und fokussiert bleiben wollen. Fundierte, sofort einsetzbare mentale und psychologische Techniken aus dem Spitzensport werden trainiert und helfen das Selbstvertrauen weiter zu stärken und innere Ruhe zu finden.

Die gelernten Techniken können auch im Beruf und Alltag angewendet werden.

Seminarinhalt:

- Was ist Mentaltraining
- Warum funktioniert Mentaltraining
- Zielerreichung
- Bewusste Gedankensteuerung
- Visualisierungstechniken
- Optimaler Leistungszustand erreichen (OLZ)
- Mentale Programmierung eines optimalen Ablaufes
- Motivation stärken
- Selbstvertrauen stärken
- Gelassenheit und innere Ruhe entwickeln
- Entspannungstechniken

Seminarort: Nach Absprache

Termine: Nach Absprache

Info/Offerte: info@i-mc.ch oder 041 240 77 88