

Seminar ohne Übernachtung

## Mental stark wie ein Leistungssportler

Gut sein, wenn es darauf ankommt - Erfolgsstrategien aus dem Sport-Mentaltraining für High Performer aus der Wirtschaft



### Seminarbeschreibung

Stell dir vor, du bist Basketballspieler und hast 0,5 Sekunden vor Schluss zwei Freiwürfe. Dein Team liegt einen Punkt zurück. Triffst Du beide Würfe, gewinnt ihr... Sportler in den verschiedensten Sportarten kennen die Situation, unter Druck ihre Leistung abrufen zu müssen. Der Kopf entscheidet über Sieg oder Niederlage. Doch wie kann mentale Stärke trainiert werden?

Paket-Nummer: 0523563

Region:	📍	Gesamt-Deutschland
Teilnehmer:	👤	6 - 101 Teilnehmer
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Dauer:	🕒	4 Stunden
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch, Englisch

### Beschreibung

Menschen sind in der Lage, auf sich selbst Einfluss zu nehmen und sich selbst zu steuern. Es gelingt ihnen aber auch, (ungewollt) sich selbst zu behindern und zu stören. Besonders offensichtlich wird dies im Leistungssport, wenn es manchen Sportlern gelingt, im Wettkampf „in den Flow“ zu kommen, während andere scheitern, weil der empfundene Druck zu groß ist.

Im Workshop erzählen Anni Schumacher und Michael Nusser aus ihrer Berufspraxis mit Profisportlern und erläutern mentale Strategien zur Selbststeuerung, die auch für Nichtsportler interessant sind. Die Teilnehmer werden eingeladen einige Strategien selbst auszuprobieren und ihre Fähigkeiten für sich zu reflektieren.

## Seminar ohne Übernachtung

# Mental stark wie ein Leistungssportler

Gut sein, wenn es darauf ankommt - Erfolgsstrategien aus dem Sport-Mentaltraining für High Performer aus der Wirtschaft

### Lernziele

- Wie funktioniert unser Gehirn? Unterscheidung von willentlichen und unwillkürlichen Prozessen
- Sich in schwierig erlebten Situationen selbst gut steuern
- Hilfreicher Umgang mit negativen Gedanken und Ängsten
- Aktivierung der eigenen Ressourcen

### Zielgruppe

Menschen, die sich oft in Drucksituationen erleben und herausfordernde Situationen noch besser meistern wollen.

### Leistungen inkl.

- Vorgespräch
- Teilnehmerunterlagen

**Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können**

**www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0523563**

