

MENTAL VORBEREITET FÜR OLYMPIA 2024

Der TAG DES SPORTMENTALTRAININGS, die erfolgreiche Eventserie seit 2017 mit dem Start in der Red Bull Arena in Leipzig, dann 2018 in der MDCC Arena beim FC Magdeburg und im Dezember 2018 im Sportforum Berlin. In der Corona Zeit begrüßten wir uns u.a. aus einem professionellen Sendestudio in Leipzig. Jetzt endlich wieder persönlich und vor Ort!

Für:

Trainer*innen im Leistungssport

Thema:

Mentale Wettkampfvorbereitung für die Praxis:
Mit sofort wirksamen Methoden für mehr Fokus und Flow

Inhalte:

- (1)** Begrüßung & Vorstellung des Deutschen Bundesverbands für Sportmentaltraining e.V. durch Andreas Bosch
- (2)** „Die eigene Identität als Trainer finden und dadurch mehr Wirkung erzielen. Wie geht das?“ (Michael Draksal)
- (3)** "Die letzten Minuten vor dem Wettkampf - optimale Konzentration durch spezifische Atemtechniken" (Dr. Andrea Sibylle Claussen)
- (4)** „Selbsthypnose als Erfolgsfaktor im Wettkampf“ – Einführung und Anleitung erster hypnotischer Routinen zur Fokussierung und Leistungssteigerung im Wettkampf (Markus Paqu e)
- (5)** „Handeln und Entscheiden in komplexen Situationen: Wie kann ich den Prozess positiv beeinflussen... „Was eindeutig ist, muss nicht entschieden werden.“ Georg-Wilhelm Exler (Daniela Marschall)

Referenten:

Michael Draksal

Sportwissenschaftler, Mentaltrainer A, Sportpsychologie (asp/BDP),
Coach-Developer (DOSB), Präsident der Deutschen Mentaltrainer-Akademie e.V.,
Zertifizierungsbeauftragter beim Bundesverband Sportmentaltraining e.V.

Dr. Andrea Sibylle Claussen

Mentaltrainerin C, Ärztin, Coach, Apnoetaucherin

Markus Paqué

Mentaltrainer A, Trainer & Hypnotiseur, Deutscher Meister Speerwurf M45

Daniela Marschall

Mentaltrainerin A, (Einsatz-) Trainerin in der Aus- und Fortbildung bei der Polizei Hessen

Termin:

29. April 2024, 17-20 Uhr

Ort:

Landessportbund Hessen e.V., Sportschule und Bildungsstätte
Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt/Main

Preis:

59,- EUR inkl. MwSt.

Anmerkung:

Alle Teilnehmer erhalten ein Teilnahmezertifikat über 4 UE
bis 100 Teilnehmer

Hier geht's zur Anmeldung:

www.dbvs.org/29-04-2024-tag-des-sportmentaltraining/