

Mental Coaching - Impulse für die Group-Fitness und dein persönliches Wachstum

1-tägig

Präsenzausbildung

Die Herausforderungen des alltäglichen Lebens werden immer mehr. Stress, Leistungsdruck, Einsamkeit, Über- oder Unterforderung... können die Lebensqualität enorm einschränken und beeinflussen die Motivation.

In dem eintägigen Seminar „Mentales Training und Stressbewältigung – MENTAL COACHING“ mit der sympathischen Top- Referentin Johanna Fellner aus Bayern erfährst Du Möglichkeiten, den Umgang mit kritischen Situationen, Gedanken und Menschen neu zu beleuchten.

Ein optimiertes Selbst- und Stressmanagement legt Ressourcen frei, die Dir ermöglichen auch bei kniffligen Situationen oder Phasen wieder in den „Flow“ zu kommen und diese optimal zu bewältigen. Lernen, wie Du auch Deine Kursteilnehmer, Kunden oder Teammitglieder, sowie Sportler/-innen und Athleten/-innen aus Spitzen- oder Breitensport mental unterstützen und begleiten kannst.

„Mentale Fitness und die Inhalte dieses Workshops bereichern nicht nur Deine Arbeit als Trainer, Deinen Job, Dein privates Umfeld, sondern auch und vor allem Dich selbst.

Mir ist wichtig, dass jeder für sich persönlich etwas mitnimmt.

Ich freue mich auf alle, die dabei sind.“

Johanna Fellner.

Voraussetzungen

Erfahrungen im Group Fitness-Bereich oder Personal Training Bereich sind von Vorteil.

Beschreibung

Inhalte:

- Einführung Psychologie und mentales Training
- Mentale Trainingsmethoden
- Praktische Übungen
- Systemische Fragen
- Anwendung von mentalem Training im Kurs und Trainingsbereich
- Stress / emotionaler Stress
- Methoden zur Stressbewältigung
- Mentale Stärke
- Umgang mit schwierigen Situationen / Menschen
- Klare Kommunikation

Anmerkung

Dieser Seminartag gibt Dir einen Einblick in das Thema Mentales Training und wird Dich persönlich bereichern. Du bekommst praktische Übungen an die Hand, die Du einfach und unproblematisch in Deiner Arbeit und privat anwenden kannst.

Dieser Tag ersetzt keine Therapie, kein persönliches Coaching oder eine Ausbildung zum Coach.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat der Präsenzausbildung: € 175.- zzgl. MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.