Stark im Kopf – Mentaltraining im Sport

Lehrgangsnummer:	F-2521
Lerneinheiten:	8
Kosten:	65 € | Vereinsmitglieder LSB BRB
	80 € | Nichtmitglieder LSB BRB
Anmeldeschluss:	09.07.2025, 00:00 Uhr
Stornofrist:	01.07.2025

Termin

12.07.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Ort:	Potsdam - Kongresshotel "Am Templiner See"
	Am Luftschiffhafen 1, 14471 Potsdam
Referent:in:	Sascha Kürten

Inhaltliche Schwerpunkte

Mentaltraining im Sport – Werde zur mentalen Stütze deines Teams!Mentale Stärke ist kein Zufall – sie ist trainierbar! In dieser praxisnahen Fortbildung tauchst du ein in die Welt des Mentaltrainings und lernst, wie du gezielt mentale Techniken in den Trainingsalltag integrierst. Ob Visualisierung, Stressmanagement oder Resilienztraining – du erhältst wertvolle Werkzeuge, um Athlet:innen nicht nur körperlich, sondern auch mental zu Höchstleistungen zu führen. Werde zur Multiplikator:in für mentale Stärke und setze neue Impulse in deinem Verein oder deiner Einrichtung!

Warum diesen Kurs buchen?
Mentaltraining ist ein entscheidender Erfolgsfaktor im modernen Sport. Dieser Lehrgang bietet Ihnen das Wissen und die Werkzeuge, um Ihre Athleten nicht nur körperlich, sondern auch mental optimal vorzubereiten. Durch den gezielten Einsatz mentaler Techniken können Sie die Leistung schneller steigern, Verletzungen vorbeugen und nachhaltig das Wohlbefinden Ihrer Athleten fördern. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um Ihre Kompetenzen zu erweitern und Ihre Arbeit auf ein neues Level zu heben!
Diese Fortbildung bietet eine praxisorientierte Einführung in die Welt des Mentaltrainings. Sie erhalten fundiertes Wissen über psychologische Methoden, die speziell für den Sport entwickelt wurden. Neben theoretischen Grundlagen erwarten Sie zahlreiche praktische Übungen, die direkt in den Trainingsalltag integriert werden können. Der Lehrgang ist interaktiv gestaltet und bietet Raum für individuelle Fragen und Fallbeispiele aus Ihrer Praxis. Freuen Sie sich auf einen motivierenden Kurs, der Ihnen neue Impulse für Ihre Arbeit als Trainer oder Sportler gibt.
Was dich erwartet:

- **Visualisierungstechniken**: Bewegungsabläufe im Kopf perfektionieren
- **Stressmanagement**: Strategien zur Bewältigung von Drucksituationen
- **Positive Selbstgespräche**: Selbstvertrauen durch gezielte Gedankensteuerung fördern
- **Achtsamkeit und Meditation**: Konzentration und Gelassenheit steigern
- **Zielsetzung mit SMART-Prinzip**: Motivation und Fokus erhöhen
- **Resilienztraining**: Rückschläge meistern und gestärkt daraus hervorgehen

Dein Mehrwert:

- Erweitere deine Kompetenzen um mentale Trainingsmethoden
- Steigere die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden deiner Athlet:innen
- Setze innovative Impulse in deinem Trainingsumfeld
- Werde zur Ansprechperson für mentale Stärke in deinem Team

Für wen ist die Fortbildung geeignet?
Das Seminar richtet sich an Trainer, Coaches und Sportler aller Leistungsniveaus, die ihre mentale Stärke verbessern möchten bzw. Techniken erlernen möchten, die sich in den Trainingsalltag integrieren lassen.
Besonders geeignet ist der Kurs für:

- Trainer, die ihre Athleten ganzheitlich fördern wollen.
- Athleten, die ihre mentale Stärke gezielt optimieren wollen.

Egal ob Anfänger:in oder Fortgeschrittene:r – es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Veranstalter

Europäische Sportakademie Land Brandenburg (ESAB)
ESAB Referat Bildung
Olympischer Weg 7, 14471 Potsdam
Tel.: 0331 – 585 67 320
e: kundenservice@esab-brandenburg.de
>>> Es gelten die aktuellen **AGBs der ESAB (PDF)**