



Seminar „Mentaltraining“

Inhalt (8 UE):

„In Deinen Gedanken liegt die Kraft zur sofortigen Veränderung.“ (Markus Koch)
Im Seminar werden sofort umsetzbare Mentaltechniken spielerisch und praxisnah vermittelt. Mentaltraining beinhaltet eine Vielfalt von psychologischen Methoden, die das Ziel verfolgen, die soziale und emotionale Kompetenz, die kognitiven Fähigkeiten, die Belastbarkeit, das Selbstbewusstsein, die mentale Stärke oder das Wohlbefinden zu fördern.

Ziel des Seminars:

Nicht nur im Beruf oder Alltag, sondern auch im Sport können Mentaltechniken die Leistung nachhaltig verbessern. Als Ergänzung zum physischen Training schafft Mentaltraining die Basis für effizienteres Trainieren und eine gefestigte Leistung auch bei Wettkämpfen. Ziel der Fortbildung ist es, den Jugendleitern, Trainern und Betreuern einen umfassenden Einblick rund um das Thema Mentaltraining zu geben. Die Teilnehmer lernen, worauf es bei Mentaltechniken ankommt, um diese Erkenntnisse sowohl im Alltag anzuwenden als auch in ihren Kinder- und Jugendgruppen zu thematisieren und weiterzugeben.

Lehrgangsprogramm:

- Nervosität und Angstblockaden in „Extra-Power“ umwandeln
- Bestleistung erzielen im Konzentrations-Tunnel – „Flow“
- Blitzschnell reagieren in kritischen Situationen – auch „Mann gegen Mann“
- Trainingsleistung im Wettkampf umsetzen
- Motivation und Fokus in Training, Wettkampf und Alltag/Beruf erhöhen

Termin:

Samstag, **21. März 2020**, 9:00 – 17:00 Uhr

Ort:

Olympia-Schießanlage
„Lehrsaal 1“ im Erdgeschoss der BSSB-Geschäftsstelle
Ingolstädter Landstraße 110, 85748 Garching

Lehrgangsleitung: Elisabeth Stainer

Gastreferent: **Markus Koch** – Mentaltrainer

- Weltmeistertrainer DSB (Armbrust)
- Trainer Bayern-Kader Polizei
- Mehrfacher Landesmeister LG und KK
- Kriminalhauptkommissar und Diplom-Verwaltungswirt
- Coach der Darts-Stars Max Hopp und Martin Schindler

Teilnehmergebühr:

25,- Euro. Darin sind Mittagessen (inkl. ein alkoholfreies Getränk), Referenten- und Materialkosten enthalten. Bitte beachten Sie, dass weitere Getränke selbst mitzubringen sind. Die Teilnahmegebühr wird vor Ort in bar kassiert.

Mitzubringen: Schreibzeug, Testatheft (falls vorhanden)

Teilnehmerkreis: Jugendleiter/-innen und alle, die für einen Verein im Bereich Kinder und Jugendliche tätig sind.

Anmeldung über den BSSB-Onlinemelder für Aus- und Weiterbildungen im Bereich „Jugend“: www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html