



vereinscoaching

## Workshop

# Mentale Unterstützung

*„Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.“ (Lucius Annaeus Seneca)*

Angst und deren Gegenspieler Übermut befinden sich im Sport ständig im Wechselspiel. Der anzustrebende schmale Grat dazwischen, nennt sich **Flow**. Im Zustand des **Flow**'s mobilisiert ein Sportler übermenschliche Kräfte und erbringt Leistungen von denen er nie zu träumen wagte. Den **Flow** zu erreichen ist das höchste Ziel im Coaching.

Wir lernen die Erfolgsspirale eines Sportlers, einer Sportlerin oder einer gesamten Mannschaft anzukurbeln durch:

**Positiv** denken – **Selbstbewusstsein** stärken – **Motivationen** fördern - **Erfolge** feiern.

Wir erleben:

Nachhaltiges Teamcoaching durch emphatischen Umgang einer Trainerperson und realistische Selbsteinschätzung des Sportlers. Gemeinsame Ziele umzusetzen und den Teamzusammenhalt zu fördern.

### Referent

#### Mathias Sprecher

Blickt auf eine langjährige Trainer- und J+S-Expertentätigkeit zurück und durfte mit der Schaukelringsektion Wald AR verschiedene nationale Erfolge feiern. Als Gründer und Trainer der swissrings8 verfügt er über grosse Erfahrung ein Team zu formen, zu fördern und es bis an die internationale Spitze im Vereinsturnen zu führen.

### Format

Tagesworkshop  
09.00h – 16.00h

### Teilnehmer

Engagierte **Trainer**, die ihr Team einen Schritt weiter bringen möchten.

**Sportler und Sportlerinnen**, die sich stärken und mental weiterentwickeln möchten.

### Voraussetzungen

Interesse und Offenheit, mehr über Mentale Stärke zu erfahren. Wettkampferfahrung ist von Vorteil

### Organisation

vereinscoaching.ch

### Datum

17. November 2018

### Ort

Geschäftsstelle STV  
Schweizerischer Turnverband  
Bahnhofstrasse 38  
5000 Aarau

### Themen

Teamförderung  
Angstbewältigung  
Konfliktbewältigung  
Rituale stärken

### Rahmenbedingungen

Mindestens 8 Teilnehmer  
CHF 99.– pro Teilnehmer  
(Ausprobieren zum reduzierten Einführungspreis)

### Kontakt / Anmeldung

Philipp Moor  
079 775 51 89  
philipp@vereinscoaching.ch  
online: [www.vereinscoaching.ch](http://www.vereinscoaching.ch)