



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 Alltag und Sport ständig im Wechselspiel. Der anzustrebende schmale Grat dazwischen, nennt sich **Flow**. Im Zustand des **Flow**'s mobilisiert eine Person übermenschliche Kräfte und erbringt Leistungen von denen sie nie zu träumen wagte. Den **Flow** zu erreichen ist das höchste Ziel im Coaching.

Wir lernen die Erfolgsspirale eines Menschen, Sportlers, einer Sportlerin oder eines gesamten Team's anzukurbeln durch:

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

Wir erleben:

Nachhaltiges Teamcoaching durch emphatischen Umgang einer Trainerperson und realistische Selbsteinschätzung des Sportlers. Gemeinsam 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 **Personen**, die sich oder ihr Team einen Schritt weiterbringen möchten.

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

Voraussetzungen

Interesse und Offenheit, mehr über Mentale Stärke zu erfahren.

Organisation

vereinscoaching.ch

Datum

23. Februar 2019

Ort

Geschäftsstelle STV
Schweizerischer Turnverband
Bahnhofstrasse 38
5000 Aarau

Themen

Teamförderung
Angstbewältigung
Konfliktbewältigung
Rituale stärken

Rahmenbedingungen

Mindestens 8 Teilnehmer
CHF 99.– pro Teilnehmer

Kontakt / Anmeldung

Philipp Moor
079 775 51 89
philipp@vereinscoaching.ch
online: www.vereinscoaching.ch