

Mental-Coach Basis Ausbildung 2014

Veranstalter: DEUTSCHER KARATE VERBAND e.V.

Trainer: Andreas und Sofia Ginger

Termine:

Mental-Coach Basis-Seminar 1: 28.02.-02.03.2014

Ort: Hessischer Turnverband, Otto-Fleck-Schneise 8,
60528 Frankfurt

Mental-Coach Basis-Seminar 2: 11.04.-13.04.2014

Ort: Landessportschule Hessen, Otto-Fleck-Schneise 4,
60528 Frankfurt

Die Idee dahinter:

Der Karate-Wettkampf hat in den letzten Jahren enorm an Professionalität zugenommen. Um international überhaupt anzuknüpfen reicht es schon lange nicht mehr körperlich fit und technisch ausgereift zu sein. Viel mehr kommt es darauf an, die Leistung im höchst möglichen Maße zum richtigen Zeitpunkt abzurufen, mit Stress umzugehen und individuelle Motivationsstrategien zu entwickeln. Dazu darf der Heim-, Landes- oder Bundestrainer lernen, die Potentiale des Athleten zu erkennen und mit richtigen individuell angepassten Methoden diese zu fördern. Das Mentaltraining hat sich jedoch nicht nur im Leistungssport bewährt, sondern findet vor allem auch im Breitensport einen immensen Anklang.

Mehrwert:

Die Teilnehmer lernen die Grundsätze der Wahrnehmung und Kommunikation. Großen Anteil werden auch Motivationsstrategien und Entspannungstechniken einnehmen. Alle Themen werden sowohl theoretisch vermittelt, vor allem jedoch sehr praxisbezogen ausprobiert und erleb- und mitmachbar gestaltet. Das Ziel der beiden Seminar-Blöcke besteht darin, den Teilnehmern die handfesten Methoden soweit zu vermitteln, dass sie diese sofort im Heim-Dojo anwenden können.

Themen:

Wahrnehmung, Kommunikation, Motivationsstrategien, Fokussierung, Achtsamkeit, Entspannungs- und Entstressungstechniken u.v.m.

Kosten:

reiner Seminarbeitrag für beide Wochenenden 300 € pro Teilnehmer/in

Anmeldung:

schriftlich mit dem verbindlichen Anmeldeformular an:
Susanne Miserre, E-Mail Susanne.Miserre@karate.de oder Fax 02043-298813

Voraussetzung:

- gültige Jahressichtmarke 2014
- ab 1. Kyu

Meldeschluss:

10.02.2014