

AUS- UND WEITERBILDUNG

MENTALCOACHING IM SCHIESSSPORT

mit Frau Berna Riedel-Korita
„Sinneskraft – dein ganzes Potential“
(Empfehlung von DSB und BSSB)

TERMINE:	Samstag, 21.05.2022	9 – 17 Uhr
	Sonntag, 22.05.2022	9 – 15 Uhr

Die Teilnehmerzahl ist auf 16 begrenzt. Unkostenbeitrag 100 € / pro Person.
Geeignet für Gewehr, Pistole, Bogen und Armbrust. Bitte Schießausrüstung mitbringen!

SEMINARINHALTE:

- Realistische Zielsetzung, die der eigenen Leistung entspricht
- Umgang mit Stress, Druck und Niederlage
- Visualisierungstraining
- Konzentrations- und Koordinationstraining
- Motivationstraining
- Entspannungstechniken zur Wettkampfvorbereitung
- Frühzeitiges Erkennen der Leistungskrise
- Entwicklung neuer Erfolgsstrategien Wertarbeit
- Eigene Grenzen erkennen
- Stärkung des Selbstvertrauens und Selbstbewusstseins Glaubenssätze