

INFORMATIONSBLETT FOLGE 373

Vertiefungs- und Auffrischungsworkshop Sportpsychologie und Mentales Training"

Dieser Workshop ist für alle gedacht, die bereits Erfahrung mit sportpsychologischem Training haben. Voraussetzung ist die Kenntnis (optimal das Beherrschen) eines Entspannungsverfahrens wie z.B. Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Meditation etc. Aufbauend auf dem gleichnamigen USI-Kurs "Sportpsychologie und Mentales Training" werden die wichtigsten Übungen aus diesem wiederholt. Es soll eine vertiefende Auseinandersetzung mit den Inhalten des Kurses ermöglicht werden. Diese erfolgt fast ausschließlich in der praktischen Umsetzung der Kursinhalte.

Inhalte:

Entspannungsverfahren (PMR, AT, Kurzverfahren zur Entspannung)
Selbstgesprächsregulation
Zielsetzungstraining
Spezielle Motivationsstrategien
Mentales Training
Konzentrationstraining
... die Teilnehmer sollen aber auch die Möglichkeit haben eigene Wünsche einzubringen!
Instead of trying harder, try
SMARTER!



Wien, im September 2010/info373