

Einführung Mentaltraining



Trainer-Wertschätzungs-Weekend
FC Wallisellen
Dornbirn, Nov. 2019

Ziele

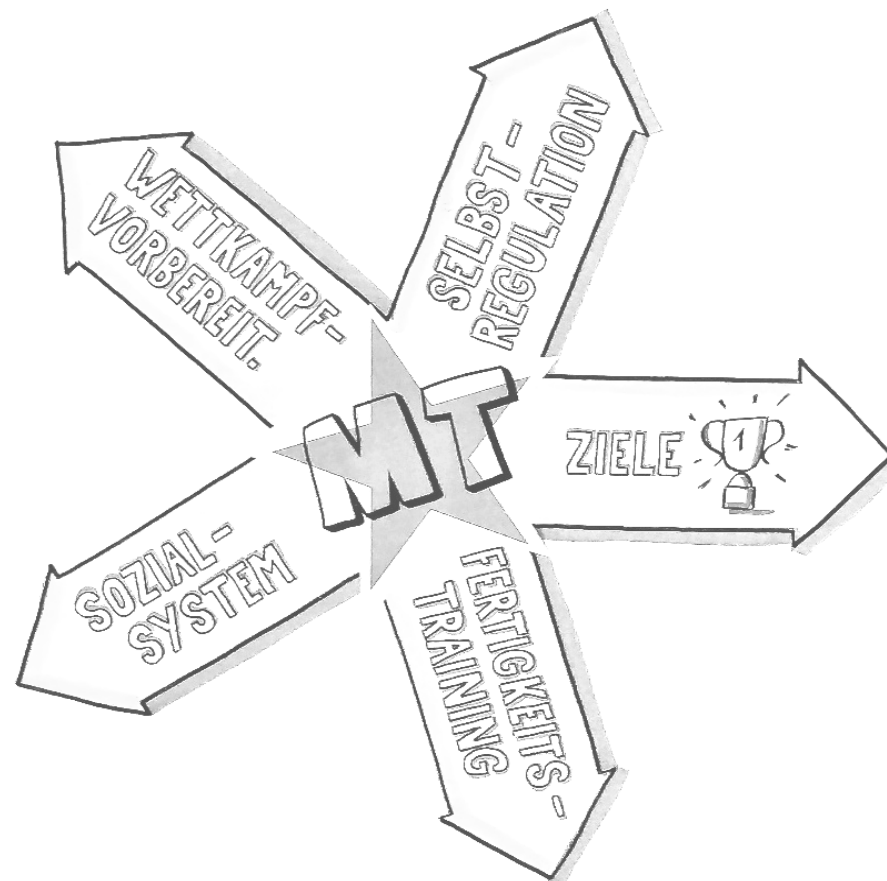
- Du verstehst das Grundprinzip des MT
- Du kennst die 5 Wirkungsfelder des MT
- Du erhältst eine (kurze) Vertiefung ins Thema «Teambildung»

Grundprinzip

Gedanken und Gefühle lösen Handlungen aus und umgekehrt

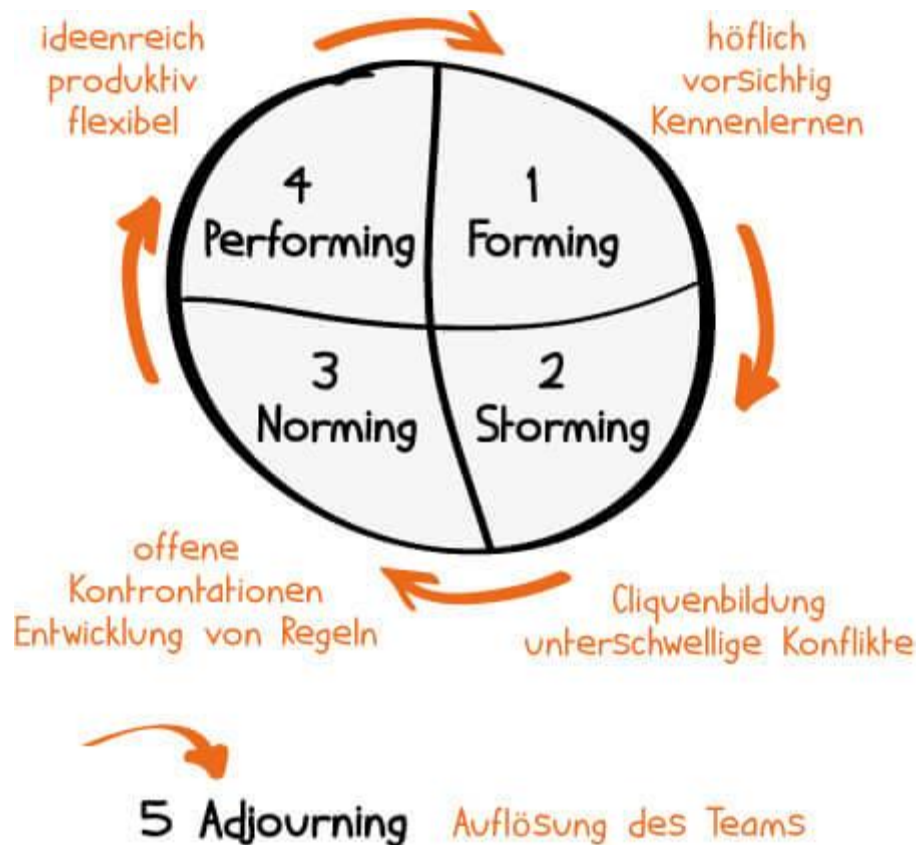


Die 5 Wirkungsfelder



Bsp. Teambildung

Mit einer Teamaufgabe ist noch keine Teambildung gemacht



Fragen?

SPORT MENTAL COACH
simi-mentalcoaching.ch