

Mentaltrainer Roland Schiffner

Beratung & Coaching

www.mentaltrainer-schiffner.de

Dieses Seminar ist für aktive Sportler, Betreuer, Trainer, Clubs, Vereine und alle, die den Einstieg in das Mentaltraining suchen, bestimmt.

Mit diesem Seminar in Theorie und Praxis möchte ich Ihnen einen Einstieg in die Vielfalt der Möglichkeiten zum Thema „ERFOLG im Sport“ verschaffen, nämlich „Spitze zu sein, wenn es darauf ankommt“!

Welcher Mensch möchte nicht gerne erfolgreich sein? Wer wünscht es sich nicht, in bestimmten Situationen Herr der Lage zu sein? Was, wann, wie zu tun ist? Das Mentaltraining beinhaltet wunderbare Techniken und Methoden, mit denen dies sehr leicht umzusetzen ist.

Den Fahrplan dazu werde ich Ihnen in diesem Seminar vermitteln. Natürlich heißt es danach, ÜBEN! Denn Übung macht den Meister.

Vielleicht möchten auch Sie Veränderungen vornehmen, um erfolgreicher zu sein? Die in diesem Seminar vermittelte Methodik ist übrigens nicht nur im Sport anwendbar, sondern auch im Beruf oder Privatleben. Der Nutzen ist also vielfältig. Mein Seminar hat deshalb das Motto:

„Nur wer bereit ist sich zu verändern, wird sich verbessern.“

Mein im Sport einzigartiges und besonderes Angebot:

Ein perfektes Gesamtkonzept, das meine jahrelange Erfahrung als Trainer sowie die Techniken und Methoden des Mentaltrainings beim praktischen Üben umfasst. Hier erwarten Sie Anregungen zur Gestaltung Ihres eigenen, klug kombinierten Fach- und Mentaltrainings.

Erfolg im Sport ist heute ohne Anwendung von Mentaltechniken undenkbar geworden. Dies gilt nicht nur im Leistungssport, sondern auch – und gerade im Breitensport.

Wenn Sie neugierig geworden sind und sich angesprochen fühlen, dann handeln Sie JETZT und melden sich umgehend an.

Roland Schiffner, Trainer und zertifizierter Mentaltrainer

Seminarinhalte: (Theorie und praktische Übungen)

Einführung - Mentaltraining verstehen, Grundlagen der Veränderungsarbeit zum Erfolg, Motivation im Sport, Ziele setzen, Entdeckung des eigenen Potentials, Objektive Wahrnehmung, Wirkungsweise von Mentaltraining, Techniken zur Leistungssteigerung, Konzentration steigern und Handlungsfähigkeit verbessern, Prognosetraining, Gedanken und Gefühle beeinflussen unseren Körper, Gedankenrückblick, der Besondere Moment, Fantasiereise zur vollkommenen Entspannung, Gesprächsrunde.

Roland Schiffner, Kreuzgasse 7, 91207 Lauf a. d. Pegnitz

Tel. 09123/999603, Telefax 0322 2956 3305, Mobil 0173/389 54 78, Email: r.schiffner@t-online.de