Module im DKV

Modul 20- **online**
Mentaltraining - **8 Lehreinheiten**

Die Lehreinheiten werden für die B-Trainer Breitensport Lizenz „Karatelehrer“, die A- Trainer Breitensportlizenz und die A- Trainer Leistungssportlizenz angerechnet.

Dozent:
Tarek Amin, Mentaltrainer der Deutschen Nationalmannschaft

Termin:
03.02.2024 von 10:00 bis 16:00 Uhr

Ort:
Online

Seminargebühren: **80,00 €**

Bitte überweisen Sie bis spätestens 4 Wochen **vor Seminarbeginn** unter Angabe der Modul-Nr. die Seminargebühren auf das Konto des DKV (s. Anmeldebogen).

Bitte Kamera und Ton am PC einschalten, Schreibutensilien bitte bereithalten!

Anmeldungen bitte mit anhängendem Anmeldebogen **bis 6 Wochen** vor dem Seminar an sonja.staimann@karate.de senden.

Programm online Modul – Mentaltraining Tarek Amin

Mentaltrainer der Deutschen Nationalmannschaft

Ziel der Lehrveranstaltung ist es zu vermitteln, was Mentaltraining ist und welche essenzielle Rolle dies für jeden Menschen spielt. Anhand von folgenden Themen bekommen die Studierenden wichtige Übungen und Handwerkszeug vermittelt, was ihnen zu mentaler Stärke, Erfolg und Selbstbewusstsein im Leben, Sport oder in der Arbeit und darüber hinaus verhilft.

Gedanken und Gefühle

Sie sind die Basis für einen starken Geist und eine gesunde Seele. Sie sind der Schlüssel zu Erfolg und Glück. Die Teilnehmer lernen, wie sie funktionieren, wie man alte Denkmuster durchbricht und zu einer positiven Geisteshaltung gelangt.

Ziele und Entscheidungen

Ein zentrales Thema für und zukünftige Unternehmer, Arbeitgeber und Existenzgründer. Mit Übungen wird den Teilnehmern anschaulich vermittelt, wie sie Ziele setzen, wie sie sie erreichen, was ein richtiges Ziel überhaupt ausmacht und wie wichtig Ziele sind – nicht nur beruflich.

Stress

Das wohl meist genannte Thema: Stress. Aber wie geht man damit um? Woher kommt Stress und was macht er mit uns? Und warum kann Stress auch etwas Gutes sein? All diese Fragen werden im Seminar beantwortet.

Konzentration

Sie ist eine wichtige Fähigkeit in jedem Lebensbereich, aber auch grundsätzlich in allen Lebenslagen – Konzentration führt zu Erfolg.

Selbstwertgefühle und Selbstbewusstsein

Sie sind der Schlüssel zu fast allem, was mentale Stärke unterstützt. Was ist Bewusstsein? Welche Formen gibt es und was für eine Rolle spielt es? Aber vor allem, wie kann ich es stärken? Übungen und Bespiele veranschaulichen den Teilnehmern die Rolle, die Selbstbewusstsein spielt – ob im Beruf oder im Privatleben.

Angst

Welche Arten von Angst gibt es und wie geht man mit um, wie arbeitet man an ihr ?- dies sind die zentralen Punkte dieser Einheit. Die Teilnehmer lernen Ängste zu überwinden und mit diesen umzugehen, sodass sie unbeschwerter und selbstsicherer mit ihrer Vergangenheit, neuen Aufgaben und eigenen Grenzen umgehen können.

Bitte Kamera und Ton am PC einschalten!

Zeitplan:

10:00-12:30 Uhr: Vorstellungsrunde, Themen:
Mentaltraining, Gedanken und Gefühle, Selbstbewusstsein, Konzentration

12:30- 13:00 Uhr: Pause, max. 30 Minuten

13:00- 16:00 Uhr: Themen:
Angst, Stress, Ziele, Fragen und Diskussionsrunde