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:
11.02.2023 von 10:00 bis 16:00 Uhr

Seminargebühren: **80,00 €**

A N M E L D U N G

Name .....

Vorname .....

geb. .....

Adresse .....

Telefon/ Handy .....

E-Mail .....

DKV-Mitgliedsnr. .....

DAN – Grad .....

Zahlung der Seminargebühr bitte bis spätestens drei Wochen vor der Fortbildung auf das Konto des DKV:

DEUTSCHER KARATE VERBAND e.V.
Sparkasse Gladbeck
IBAN: DE 53 4245 0040 0071 0143 02
SWIFT-BIC: WELADED1GLA

- **Bitte Kamera und Ton am PC einschalten!**

Ort, Datum Unterschrift

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

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung/Vorkasse
Ihre Anmeldung ist mit Erhalt der Anmeldebestätigung verbindlich. Die Seminargebühren sind vor dem Seminar auf das Konto der DKV
Sparkasse Gladbeck IBAN: DE53 4245 0040 0071 0143 02 BIC: WELADED1GLA unter Angabe der Modul-Nr. zu überweisen. Erfolgt die Zahlung der Seminargebühren nicht rechtzeitig, kann Ihr Platz ggf. an einen Teilnehmer auf der Warteliste weitergegeben werden.

Teilnehmerzahlbeschränkungen
Abhängig von räumlichen Kapazitäten und pädagogischen Anforderungen sind in unseren Seminaren unterschiedliche Mindest- beziehungsweise Höchstteilnehmerzahlen festgelegt. Ist ein Kurs bereits ausgebucht, wird Ihre Anmeldung auf eine Warteliste gereiht, frei werdende Plätze werden in der Reihenfolge der Warteliste neu vergeben. Wird ein Seminarplatz frei, wird der nächstgereihte Wartelisten-Teilnehmer umgehend informiert. Er erhält eine Rechnung über die Seminargebühr. Es haben nur diejenigen Teilnehmer einen verbindlichen Anspruch auf die Teilnahme an einem Seminar, welche die Teilnahmegebühr fristgerecht bezahlt haben. Der Veranstalter behält sich vor, ein Seminar zu verschieben oder auch kurzfristig vorher abzusagen, beispielsweise, wenn die Mindestteilnehmerzahl bei einem Kurs nicht erreicht wird oder andere unvorhergesehene Umstände eintreten. Die bereits gezahlten Seminargebühren werden in diesem Falle selbstverständlich zurückerstattet. Weitere eventuell entstandene Unkosten können leider nicht erstattet werden.

Rücktritt/Storno
Sofern der Kursteilnehmer vor Beginn des Seminars/Lehrgangs ohne Vorliegen eines wichtigen Grundes den Rücktritt von der Anmeldung/vom Vertrag erklärt, fallen gemäß dem Hinweis auf dem jeweiligen Anmeldeformular Stornogebühren für evtl. gebuchte Übernachtung und Verpflegung an. Die Seminargebühren werden dann nach Abzug der Verwaltungsgebühren in Höhe von 10,00 € zurückerstattet. Sie können jedoch in allen Fällen auch einen Ersatzteilnehmer stellen. **Ein Rücktritt muss immer schriftlich mitgeteilt werden.**

Änderungen
Der Veranstalter behält sich vor, Terminänderungen und Kursverschiebungen bzw. - absagen aus organisatorischen oder sonstigen Gründen, die nicht in seinem Einflussbereich liegen, auch kurzfristig vorzunehmen. Die Teilnehmer werden durch den Veranstalter über terminliche und preisliche Änderungen umgehend informiert. Die bereits gezahlten Seminargebühren werden in diesem Falle selbstverständlich zurückerstattet. Weitere eventuell entstandene Unkosten können leider nicht erstattet werden. Gültig sind jeweils die aktuellen Preise. Irrtum und Preisänderungen bleiben vorbehalten.

Haftungsausschluss/Teilnahmebedingungen
Die Seminarteilnahme erfolgt freiwillig. Jede/r Teilnehmer/in trägt für sich und seine/ihre Handlungen innerhalb und außerhalb der Gruppe die volle Verantwortung.

Ton- und Bildaufnahmen
Ton- und Bildaufnahmen sind grundsätzlich bei allen Veranstaltungen nicht gestattet. Alle Rechte liegen beim Veranstalter. Der Teilnehmer erteilt mit seiner Anmeldung seinerseits die Einwilligung, dass von seiner Person Fotos oder Filmaufnahmen während der Veranstaltung angefertigt werden dürfen. Die Fotos oder Filmaufnahmen dürfen zeitlich, räumlich, sachlich und inhaltlich unbeschränkt veröffentlicht werden. Der notwenige Datenschutz wird dabei durch den Veranstalter gesichert.

Urheberrecht und Copyright
Die Seminarinhalte, alle Unterrichtsmaterialien, insbesondere Lehrbücher und Skripte, unterliegen dem Copyright und sind außerdem urheberrechtlich geschützt. Sie werden dem Kursteilnehmer ausschließlich zur alleinigen und nicht übertragbaren persönlichen Nutzung überlassen. Sie dürfen (auch auszugsweise) nur mit schriftlicher Genehmigung des Veranstalters vervielfältigt und/oder für gewerbliche Zwecke verwendet werden.

Datenschutz
Der Deutsche Karate Verband e.V. schützt Ihre gespeicherten personenbezogenen Daten nach den Bestimmungen des Datenschutzgesetzes.