

NÖTV Fortbildung & in Kooperation mit dem ÖTV



NÖTV

MENTALCOACHING & MENTAL ORIENTIERTES TRAINING MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN

THEORIE: MENTALE SKILLS (Vormittag)
Mentalcoaching mit Kindern & Jugendlichen

PRAXIS-WORKSHOP: MENTALE TOOLS (Nachmittag)
Mental orientiertes Training – Der Werkzeugkoffer

Sonntag, 11. November 2018
09.00-18.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Niederösterreich – 3100 St.Pölten, Dr. Adolf Schärf Straße 25

Teilnahmegebühr: €85,- / für ÖTV-Lizenzcoaches: €75,-

Bitte Tennisschläger, Trainingskleidung und saubere Hallenschuhe mitnehmen!

Begrenzte Teilnehmerzahl: mind. 12 Personen

Anmeldeschluss: 04.11.2018

Anmeldung: info@pauer-coaching.at

Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eintreffens berücksichtigt.
Die Anmeldung wird nach Eingang der eingezahlten Teilnahmegebühr, welche gleichzeitig mit der Anmeldung zu erfolgen hat, per Email rückbestätigt!

Bankverbindung: Bank Austria / IBAN: AT 91 12000 00752319962

www.pauer-coaching.at

Inhalt:

Im Tennis ist immer wieder zu beobachten, dass Kinder und Jugendliche in Wettkampfsituationen in Stress geraten, weil ihnen wichtige mentale Kompetenzen zur Bewältigung der vielfältigen Matchanforderungen fehlen. In dieser offiziellen ÖTV-Lizenz-Fortbildungsveranstaltung wird allen Tennis-Lehrenden und auch anderen Interessierten ganz konkret gezeigt, wie man mit Kindern und Jugendlichen lösungs- und zielorientiert mentale Kompetenzen entwickeln kann. Die TeilnehmerInnen lernen am Vormittag die Methode und den pädagogisch didaktischen Aufbau des Mentalcoachings kennen. Am Nachmittag werden gemeinsam mentale Trainingstechniken durchgeführt und auf das Wettkampfverhalten im Tennis abgestimmt. Das Anwenden der Mentaltechniken erfolgt in ungezwungenen Spielformen und Wettkampfsituationen.

Mentaler Werkzeugkoffer:

Zielsetzungstraining, Aktivierung, Entspannung, Körperhaltung, Emotionsregulierung, Gedankenkontrolle, Selbstgesprächssteuerung, Wettkampfroutinen

Referent: Martin Pauer

Lehrreferent im ÖTV und an der Bundessportakademie Wien
Staatlich geprüfter Tennistrainer (ÖTV Lizenz Coach)
Mentalcoach (ExpertInnenliste ÖBS - Österreichisches Bundesnetzwerk Sportpsychologie)
Lebens- und Sozialberater, Sozialpädagoge, Elternbildner und Erziehungsberater

Programmablauf:

09.00-12.30 Uhr: Mentale Skills (Theorie)

12.30-14.00 Uhr: Mittagspause

14.00-17.30 Uhr: Mentale Tools (Praxis-Workshop)

17.30-18.00 Uhr: Abschlussdiskussion und Verabschiedung