

Mentaltraining für Piloten

Einfach befreit fliegen!

Beschreibung

Als aktive Wettkampfpilotin, Mentaltrainerin und Personalcoach, weiß ich über die mentalen Herausforderungen beim Fliegen. Gerade beim Strecken- und Wettbewerbsfliegen muss über eine lange Zeit die Konzentration aufrecht erhalten werden. Sich ständig neu zu motivieren und durchhalten, sind nicht für Jeden einfach. In Stresssituationen ist es wichtig einen kühlen Kopf zu bewahren. Mentales Training kann Dir helfen die Herausforderungen zu meistern, die optimale Leistungsfähigkeit auszubauen und zu erhalten. Aber auch für Akropiloten bietet das mentale Training Möglichkeiten das Training zu unterstützen und im Wettbewerb motiviert und erfolgreich zu sein.

Inhalte

Mit viel Spaß aber ohne Sinsalabim möchte ich Dir die Vorzüge des mentalen Trainings nahebringen:

- Saisonvorbereitung
- Tages- und Saisonziele
- Motivation
- Positives Selbstgespräch
- Gedankenstopp
- Umgang mit Stress, Nervosität, Angst
- Aufbau von Selbstvertrauen
- Optimierung der psychischen Leistungsfähigkeit
- Umfeldmanagement
- Visualisierung



Konditionen:

Zwei Tage intensives Training mit zahlreichen Übungen und einem Handout.

Kleingruppen

In Kleingruppen von 5 bis 12 Personen werden die Inhalte mit Spaß, anschaulich vermittelt.

Kosten

180,00 Euro

Termin:

12.-13. Oktober 2013

Ort

An der Mosel im Raum Trier-Schweich

Das bin ich:

Yvonne Dathe
Dipl. Betriebswirt (FH), Mentaltrainerin und
Personalcoach

Deutsche Meisterin im Streckenfliegen 2010 / 2011 / 2012

Anmeldung:

Susanne Schönecker / Klaus Ludwig
Zur Schönen Aussicht 8
54317 Thomm
Tel 06500-991077 und 0170-1026054

Internet:

Auf meiner Homepage biete ich ausführliche Informationen sowie exklusive Services rund um das mentale Training.

www.winmental.de

WinMental
... mit Aufwind zum Erfolg!