

TEAMTRAINING – EFFEKTIVE TEAMARBEIT

für: **Business, Sport und Soziales**

Ausbildung und Inhouseveranstaltung

- Mannschaftspsychologie
- Teamspirit nachhaltig herstellen
- Trainer, Kapitäne und Mannschaftsführung
- Teamprozesse erkennen und steuern
- Vertrauen & Delegieren
- Die Logischen (Team-)Ebenen
- Spielerische Übungen

Suchen Sie
nach den Stärken
in Ihrem Team!

HYPNOSE IN SPORT UND BUSINESS

- Selbsthypnose
- Einsatz von wirksamen Suggestionen
- Posthypnotische Induktion
- Einsatzmöglichkeiten in der Mitarbeiter- und Sportlerführung
- Hypnoseinduktion und Trancestadien

SPORTMENTALTRAINING

- Informationsabende, Vorträge, Workshops, Seminare
- Aus-, Weiterbildung für Sportler & TrainerInnen; Reflexion, Supervision
- Kadertraining
- Team-Workshop, Outdoor-Training
- Spezielle altersentsprechende Betreuung von wettkampforientierten Jugendlichen/Kindern
- Zusammenarbeit mit Verbänden und Vereinen
- Einzel-, Individual-Coaching
- Mentale Saison- und Wettkampfvorbereitung, -begleitung, -analysen, -auswertung;

Wir bieten auch an:

BUSINESS-COACHING

für Führungskräfte, Mitarbeiter oder Teams

DIE TRAINERIN ANTJE HEIMSOETH



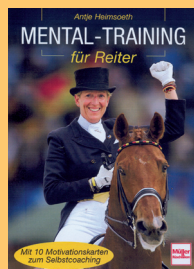
Antje Heimsoeth ist Gründerin der SportNLP-Academy und hochrangige Dozentin des Masterstudiengangs Kreatives Marketing Management in Ansbach. Als Trainerin und Coach verfügt sie über eine langjährige Erfahrung im **Führungs-, Team- und Sportcoaching**. Sie absolvierte Aus- und Weiterbildungen zu den Themen **NLP, Mentaltraining, Life Kinetik®, Hypnose, integrativem Coaching, Kinesiologie, Erwachsenenbildung, Emotionstechniken wie wingwave® und EFT (nach Gary Craig)**. Ihre detaillierten Kenntnisse bereichern Ihre Trainings und Coachings. Von ihr wurden mehrere systemische Ausbildungsgänge u.a. zum Sport-Mental-Coach entwickelt.

- NLP-Lehrtrainer, DVNLP
- LernCoach (nlpaed), Kinder-Coach
- zert. Sport-Mentaltrainerin (HAG)
- zert. Sport-Mental-Coach (HIM)
- Dipl. Ing. Vermessungsingenieurin (FH)
- Gründerin und Sprecherin Fachgruppe Sport (DVNLP)
- Lehr Coach und Lehr Trainerin (ECA)
- HGT-Gesundheitstrainerin
- Golf-Fitnesscoach

AKTUELLE TÄTIGKEIT

Sportmentaltrainerin für Tennisspieler, Golfer, Fußballer, Handball- und Basketball-Mannschaften, Radfahrer, Reiter, Marathonläufer. Business-Coach, dipl. Mentaltrainerin

- Führen mit Herz und Verstand
 - Manager's Health, Mental Health, Mentale Gesundheit
 - Was Top-Manager von Spitzensportlern lernen können
- Veröffentlichung von Büchern und Artikeln in Fachzeitschriften



Antje Heimsoeth
Mentaltraining für Reiter

ca. 202 Seiten, ca. 130 Abb.
Format 170 x 240 mm, gebunden

ISBN 978-3-275-01640-2
€ 24,90 / sFr 43,70 / €(A) 25,60

Sport- & BusinessNLPAcademy

Business-Mentaltraining • Golf Mental •
Training • Coaching • Seminare • Vorträge
Antje Heimsoeth

Wendelsteinstraße 9b • D-83026 Rosenheim
Mobil: +49 (0)171.6 16 31 94 • Fon: +49 (0)8031.89 29 69
E-Mail: info@sportnlpacademy.de • Internet: www.sportnlpacademy.de
www.nlp-reit-coach.de • www.mentaltraining-im-pferdesport.de
www.sportmentaltraining.eu



Erfolg beginnt im Kopf

Sportmentaltraining

Zertifizierte Ausbildungen • Seminare • Training • Vorträge • Konzepte

Ausbildung
zum zertifizierten
Sport-Mental-
Coach



geehrt mit
»TOP 100 «
TOP 100
MEMBER 2011



von Trainers
Excellence

SPORTMENTALTRAINING

- Sie möchten Ihre volle Leistungsfähigkeit, also Ihre Potenziale und Ressourcen auf den Punkt genau, am Tag X abrufen können?
- Sie möchten lernen, wie Sie Ihre negativen Gedanken stoppen können?
- »Das geht nicht!«, »Das kann ich nicht!«, »Das funktioniert so nicht!« – Begleiten auch Sie diese Aussagen immer wieder und lösen meistens ein »Grummel« und Zweifel bei Ihnen aus?
- Sie möchten erfolgreich mit Stress, Erwartungs- und Leistungsdruck umgehen können?
- Sie möchten leistungsfähiger werden?
- Sie haben Ihre gewünschten Ziele noch nicht erreicht?

Wenn Sie einige Fragen mit »ja« beantworten, stellen wir Ihnen gerne unsere langjährigen Erfahrungen aus dem Sport zur Verfügung. Profitieren Sie von der Erfahrung und den Kenntnissen einer professionellen Mentaltrainerin und den praxisbezogenen Ausbildungen, Seminaren und Coachings.

Es ist schon lange kein Geheimnis mehr, dass im Sport vor allem im Kopf gewonnen wird. Dass sich durch Sport-Mentaltraining völlig neue Möglichkeiten ergeben, haben Profispitzensportler und Olympioniken erkannt und für sich entdeckt. Sport-Mentaltraining ist aber nicht nur für Profisportler hilfreich. Ich begleite seit Jahren neben erfolgreichen Profisportlern, Olympioniken und Spitzentrainern auch ambitionierte Amateur- und Freizeitsportler.

Die Anzahl jener Sportler, die wirklich aktives, strukturiertes Mentaltraining mit einem Sport-Mental-Coach machen, ist gering. Die Bedeutung von Mentaltraining für die Leistungsoptimierung ist anerkannt, die wenigsten geben dieser Dimension aber die nötige Anerkennung und Aufmerksamkeit.

Ausbildung zum zertifizierten Sport-Mental-Coach

Für: Sport- und Businessstrainer, Sportler, Psychologen, Pädagogen, Coaches

Technik- und Fitnessstraining sind das A und O eines jeden erfolgreichen Sportlers. Doch je höher man aufsteigt, umso geringer sind die tatsächlichen Leistungsunterschiede. Dann entscheidet zum größten Teil die mentale Stärke über Sieg oder Niederlage. Professionelle Mentaltrainer werden deshalb immer wichtiger.

Das Ziel der Ausbildung besteht darin, Sportler und Trainer zu befähigen, mentale Trainingsformen selbstständig und gezielt zur Unterstützung der normalen Trainingseinheiten und der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung einzusetzen, um zu mentaler Stärke und optimaler Leistungsfähigkeit zu finden und Spitzenleistungen genau dann zu erbringen, wenn es darauf ankommt.

Ausbildung zum Sport-Mental-Coach begründet sich auf folgenden Säulen:

- Sportwissenschaft/Sportpsychologie
- Integratives Coaching; Systemtheorie
- Ostasiatische Kampf- und Bewegungskünste und deren Hintergrund
- moderne, lösungsorientierte Team- und Persönlichkeitsentwicklungsverfahren
- Emotionspsychologie, -techniken, wingwave®
- Sportkinesiologie, Kinesiologie, Brain Gym®
- Stressmanagement
- Neuro-linguistisches Programmieren (NLP)
- Psychology Energy®, Emotional Freedom Techniques (EFT) nach Gary Craig
- Transaktionsanalyse

Einblick in die Inhalte

- Umgang mit Blockaden, Erwartungen, Versagensängsten und Störfaktoren
- Möglichkeiten und Grenzen von mentalen Trainingsformen erkennen
- mentale Stärke trainieren
- auch unter Druck die optimale Leistung abrufen
- optimale Wettkampfvorbereitung, Wettkampfplanung
- Konzentration im »Hier und Jetzt«
- die eigenen Emotionen und Gedanken aktiv steuern
- Entspannungs-, Konzentrations- und Regenerationstechniken kennen lernen
- Zielarbeit, Zielcollage
- Selbstgespräche, Affirmationen
- Visualisierung, ideomotorisches Training - zur Bewegungsoptimierung und Unterstützung der Rehabilitation
- Stärken stärken, Ressourcenaktivierung
- Aufmerksamkeitssteuerung
- zielführende Motivation
- Erfolgsstrategien, Siegermentalität entwickeln
- Teambildung
- Kommunikation
- Sieg und Niederlage

Gerne senden wir Ihnen unsere detaillierte Informationsbroschüre über die Ausbildung!

Termine finden Sie unter www.sportmentaltraining.eu oder auf Anfrage info@sportnlpacademy.de

