

Workshop 3

**Teambuilding**

Teamentwicklung & Förderung der Teamfähigkeit

Wähle die Themen punktuell aus & fördere die Gruppenbedürfnisse

1. Kooperation & Teamwork
2. Verbesserung der Teamatmosphäre
3. Gegenseitig kennenlernen
4. Positive Teamarbeit & gegenseitige Wertschätzung

**PERFORM** unterstützt deine Mannschaft mit Teambuilding-Maßnahmen, die an die Bedürfnisse deiner Sportler oder Teamgefüge zugeschnitten sind.

Die Workshops ermöglichen deinen Athleten die gewünschten Verhaltensänderungen & deren Haltung zu fördern.

Sprechen wir die von dir identifizierten Herausforderungen an!

Zusätzlich lernt dein Team die Faktoren, die dazu beitragen, dass erfolgreiche Teams effektiv miteinander funktionieren.

Zielgruppe

Mannschaften und Sportlern

Ort und Dauer

Inhouse 3 h

Workshop-Methode

Gruppenarbeit sowie praktische Übungen.

Was gefördert wird

- Die Kooperationsbereitschaft und das Vertrauen ineinander
- Der Zusammenhalt & das Gemeinschaftsgefühl
- Das Team-Bewusstsein
- Ein besseres Verständnis für Teamregeln & Hierarchie
- Verständnis für die Entscheidungen des Trainers

**PERFORM** setzt die neuesten **wissenschaftlichen Erkenntnisse der Hirnforschung** ein, um Sportlern bei deren persönlichen Entwicklung zu unterstützen.

## Preisliste und Aktionen

Teams & Gruppen <i>Sport</i>	Bis 15 TN	15-25 TN	> 25 TN	Preis pro Person
<b>Workshop 1</b> (3 Std.)	350,-	390,-	auf Anfrage	
<b>Workshop 2</b> (3 Std.)	350,-	390,-	auf Anfrage	
<b>Workshop 3</b> (3 Std.) Teambuilding	350,-	390,-	auf Anfrage	
<u>Aktion: 2 Workshops</u> in 2 Monate (1 & 2/ 1 & 3 / 2 & 3)	<del>700,-</del> 600,-	<del>780,-</del> 650,-		
6 Std. Total <i>Sie sparen</i>	100,-	130,-		
<u>Aktion: 3 Workshops</u> in 3 Monate <u>- Nachhaltige Betreuung -</u>	<del>1050,-</del> 900,-	<del>1170,-</del> 975,-		
9 Std. Total <i>Sie sparen</i>	150,-	195,-		
<b>Einzelcoaching</b>				80,- Std.
<i>Alle Preisen zzgl. MwSt.</i>				

## Sportler Gruppenworkshops

### Workshop 1. Booste deine Performance

Aufbau der mentalen Stärke und Mentalität im Sport

### Workshop 2. Leistungssteigerung

Förderung der Resilienz & Belastbarkeit

### Workshop 3. Teambuilding (4 Themen zum Auswahl)

Teamentwicklung & Förderung der Teamfähigkeit

**Siegermentalität entwickeln,  
Widerstandsfähigkeit verbessern  
& Teamgefüge fördern**

Emotionale-, motivationale, soziale und kognitive Aspekte sind der Schlüssel bei der Entwicklung des Sportlers, sowie bei den Trainern und dem daraus folgenden Ergebnis im Wettkampf.

Um sportliche Herausforderungen zu meistern, bekommen Sportler, Mannschaften und Trainer die Möglichkeit, sich durch Teambuilding-Workshops, Gruppen- oder ein individuelles Coaching ihre mentalen Fähigkeiten wie z.B. Widerstandsfähigkeit-, Teamfähigkeit, emotionale Reife und mentale Stärke zu fördern.

Teams bekommen durch die haltungsverändernden-Workshops die Möglichkeit:

- Sich mit den unerlässlichen mentalen Thematiken auseinanderzusetzen
- Die Sieger-Haltung zu fördern
- Die Widerstandsfähigkeiten eines Meisters zu entwickeln
- Sich als eingeschworenes Team zu entwickeln