

Workshop 3

**Resilienz & Performance Boost**

Stressmanagement & Förderung der Widerstandsfähigkeit

Der Gewinn

- Effizienter Umgang mit Belastung
- Unter Druck die beste Entscheidung treffen
- Erhöhung der Widerstandsfähigkeit bei Stress und Zeitdruck
- Eine positive Veränderung in Haltung, Handlung und Verhalten

**Widerstandsfähigkeit und Durchhaltevermögen können gestärkt werden.**

Mit der aktiven Teilnahme erfahren deine Vereinstrainer

- Wie sie ihre Belastbarkeit und Widerstandsfähigkeit stärken
- Wie sie negative Gefühle und Gedanken effektiv steuern können
- Wie sie ihre Aufregung und Reizbarkeit abbauen können
- Warum sie Dinge als Bedrohung oder Herausforderung sehen
- Wie sie gegen Bedrohung effizient reagieren können

Zielgruppe

Trainer, Übungsleiter und Coaches

Ort und Dauer

Inhouse 4 h (Workshop 3)  
8 h (Workshop 3 & 4)

Workshop-Methode

Vortrag, Diskussion, Einzel- und Gruppenarbeit sowie praktische Übungen.

**Die Förderung der Belastbarkeit und Widerstandsfähigkeit** ermöglicht deinem Trainer zu lernen, wie sie am besten mit **Druck, Stress und Herausforderungen** umgehen können, damit sie die täglichen beruflichen Aufgaben erfolgreich und zuverlässig bewältigen können.

**PERFORM** setzt die neuesten **wissenschaftlichen Erkenntnisse der Hirnforschung** und Methoden ein, um Trainer und Coaches zu unterstützen.

**Schnell und mühelos** können sie ihre Sportlerführungs Kompetenzen und ihr **Verhalten** erweitern.

## Preisliste und Aktionen

Trainer, Übungsleiter, Coaches Sport	Bis 5 TN	6-15 TN	> 15 TN	Preis pro Person
<b>Workshop 1</b> (4 Std.)	490,-	690,-	auf Anfrage	
<b>Workshop 2</b> (4 Std.)	490,-	690,-	auf Anfrage	
<b>Workshop 3</b> (4 Std.)	490,-	690,-	auf Anfrage	
<b>Workshop 4</b> (4 Std.)	490,-	690,-	auf Anfrage	
<b>Aktion: 2 ergänzende Workshops</b> (1 & 2 oder 3 & 4) 6 Std. Total <u>zum Sonderpreis</u>	<del>980,-</del> 880,-	<del>1380,-</del> 1280,-		
<b>Einzelcoaching</b>	100,-	180,-		95,- Std.
<i>Alle Preisen zzgl. MwSt.</i>				

## Führungskräfte Gruppenseminare

### Workshop 1. Booste dein Leadership & zwischenmenschliches Vertrauen

Effektive Sportlerführung & die Ansätze der sozialen Identität im Führungsstil

### Workshop 2. Booste deine emotionale Führungsaalität

Emotionale Intelligenz & effektives Sportlermanagement

### Workshop 3. Resilienz & Performance Boost

Stressmanagement & Förderung der Widerstandsfähigkeit

### Workshop 4. Burnout Prävention

**Sportlerführung schärfen,  
Einfluss zu Sportlern verbessern  
& Umgang mit Druck und Stress fördern**

## Warum sollte man an der mentalen Stärke arbeiten?

Der Umgang mit Wettbewerbsdruck-, Angst oder Herausforderung, sowie bei Erfolg, Niederlage oder Verletzung ist bei jedem unterschiedlich. Bei der mentalen Stärke geht es darum, wie effektiv Menschen unter Druck und Stress mit Herausforderungen umgehen können.

Studien zeigen, dass bis zu **25% der Leistungsschwankungen** bei Sportlern von der mentalen Stärke abhängig sind. Top-Performer- und Trainer sind sich solchen Herausforderungen bewusst und sind bereit an sich zu arbeiten.

Mit diesen spannenden und interaktiven Workshops, die für den Hessischen Fußball-Verband e.V. konzipiert wurden, wirst du in die effektiven **Kernkompetenzen eines Trainers** eingeweiht und die Gelegenheit bekommen, **dich als Coach zu spezialisieren.**