

Workshop 4

**Burnout Prävention**

Dein Gewinn

- Wie du Burnout vorbeugst
- Wie du negative Gefühle und Gedanken effektiv steuern kannst
- Wie du deine Aufregung abbauen kannst
- Woran du erkennst, dass du Burnout gefährdet bist
- Die Maßnahmen, die zu einem Ausgleich der Arbeitsbelastung verhelfen

**Sehr oft reagieren wir erst, wenn es schon zu spät ist.**

Wir reagieren bei Kleinigkeiten gereizt, agieren impulsiv und haben unsere Emotionen in Stresssituationen nicht mehr wie gewohnt im Griff.

Unsere Konzentration, die Beziehungen zu den Athleten und Familienmitgliedern leidet und sie entfernen sich.

Das tragische bei dem Problem ist, dass wir es meist erst spät, oder gar nicht merken und die Konsequenzen dann schwer zu beheben sind.

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.

Der Workshop ermöglicht Trainern mit den notwendigen Tools, effizient mit Druck, Stress und Widrigkeiten umzugehen und sich selbst zu regulieren, sowie Stress abzubauen und Burnout effektiv vorzubeugen.

**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 <i>Sport</i>	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.**