

## Workshop 2

### Leistungssteigerung

Förderung der Resilienz & Belastbarkeit

#### Was deine Sportler lernen

- Die TOP 11 entscheidenden Faktoren der Resilienz
- Wie sie mit Rückschlägen und Misserfolg effektiv umgehen
- Wie sie die Belastbarkeit verbessern
- Wie sie den Umgang mit Herausforderung, Druck und Angst im Wettbewerb meistern
- Wie sie Potenzial effizient abrufen
- Wie sie **negative Gefühle und Gedanken effizient steuern** können
- Wie sie Aufregung vor/bei Wettkämpfen reduzieren können und stattdessen **Selbstvertrauen tanken**

#### Zielgruppe

Mannschaften und Sportler

#### Ort und Dauer

Inhouse 3 h

#### Workshop-Methode

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

Studien zeigen, dass **bis zu 25% der Leistungsschwankungen bei Sportlern von der mentalen Stärke abhängig sind.**

Mit dem Workshop *Leistungssteigerung* erfahren deine Sportler, wie sie effizient mit Stress und Rückschlägen umgehen können, sodass sie unerwartete **Herausforderungen meistern.**

Sie lernen die Hauptfaktoren, welche die Leistung negativ und positiv beeinflussen, sowie die **Hauptmerkmale und Denkweise von Spitzenperformern und Champions.**

#### Warum sollte man an der mentalen Stärke arbeiten?

Bei der mentalen Stärke geht es darum, wie effektiv Menschen unter Druck und Stress mit Herausforderungen umgehen können.

**Der Umgang mit Wettbewerbsdruck-, Angst oder Bangen, sowie bei Erfolg, Niederlage oder Verletzung ist bei jedem unterschiedlich und kann verschärft werden.**

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

## Preisliste und Aktionen

| Teams & Gruppen  | Bis 15 TN                   | 16-25 TN                    | > 25 TN     | Preis pro Person |
|--|-----------------------------|-----------------------------|-------------|------------------|
| <i>Sport</i>   |                             |                             |             |                  |
| <b>Workshop 1</b> (3 Std.)   | 490,-                       | 590,-                       | auf Anfrage |                  |
| <b>Workshop 2</b> (3 Std.)   | 490,-                       | 590,-                       | auf Anfrage |                  |
| <b>Workshop 3</b> (3 Std.) Teambuilding                                    | 490,-                       | 590,-                       | auf Anfrage |                  |
| <u>Aktion: 2 Workshops</u> in 2 Monate<br>(1 & 2/ 1 & 3 / 2 & 3)           | <del>980,-</del><br>800,-   | <del>1180,-</del><br>900,-  |             |                  |
| 6 Std. Total <i>Sie sparen</i>   | 180,-                       | 280,-                       |             |                  |
| <u>Aktion: 3 Workshops</u> in 3 Monate<br><u>- Nachhaltige Betreuung -</u> | <del>1470,-</del><br>1200,- | <del>1770,-</del><br>1400,- |             |                  |
| 9 Std. Total <i>Sie sparen</i>   | 270,-                       | 370,-                       |             |                  |
| <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