

Übungsleiter-Fortbildung / BTV C-Trainer Verlängerung (8 UE)

„Mental-Training im Triathlon“

Termin: Samstag 8. Februar

Lehrgangsort: Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften der TU München

Inhalte:

- Angst und Nervosität
- Leistungsdruck & die Bewertungsfalle
- Motivationstiefs
- Beziehung stärken zum Athleten: richtig zuhören und unterstützen
- Teamentwicklung und Gruppendynamiken
- Umgang mit hochsensitiven Athleten

Im Workshop geht die Referentin auf eigene, mitgebrachte Anliegen mit Athleten ein.

Kosten: 75,00 €

Umfang: 8 UE / Anerkennung zur Verlängerung der C-Trainer Lizenz Triathlon / Hinweis: Insgesamt sind 15 UE mit einer weiteren Fortbildungsmaßnahme zur Verlängerung notwendig!

Referenten: Daniela Dihmsmaier ist systemisch-kognitiver Coach (Abschluss an der Univ. Augsburg) wie auch Amateur-Triathletin und Sport Mental Coach der internationalen ASICS FrontRunner. Daniela Dihmsmaier befasst sich seit Jahren mit dem Thema mentale Stärke und hat dazu ein Buch mit dem Titel „Brutal Mental – Mentale Stärke ist mehr als nur Siegerdenken“ (Pflaum Verlag, 2018) geschrieben. Seit Dezember hat sie auch einen eigenen Podcast rund ums Hirn (Der Podcast heißt wie auch ihr eigenes Coaching Unternehmen: „Freiwasser“ und ist auf Spotify und iTunes zu finden.).

Teilnehmerzahl: max. 15 Teilnehmer

Anmeldung: Anmeldung per Mail an folgende Adresse:

philipp.peter@btv-info.de

Jeder Teilnehmer erhält zeitnah eine Anmeldebestätigung per Mail. Nach Erhalt der Bestätigung bitte die Lehrgangsgebühr von 75,00 € auf folgendes Konto überweisen:

Kontoinhaber: Bayerischer Triathlonverband
IBAN: DE39 70020270 0046716094