



Mentaltraining – die optimale Ergänzung für Latissimus und Abdominis

Ihr Thema:

Sie arbeiten an Ihrer körperlichen Fitness. Ihnen sind ein gesunder Rücken und eine sportliche Grundkondition wichtig. Dafür trainieren Sie regelmäßig Ihre unterschiedlichen Muskelgruppen und achten auf eine ausgewogene Ernährung und genügend Schlaf. Ihr Interesse gilt Ihrer umfassenden, ganzheitlichen Entwicklung, um dauerhaft gesund, belastbar und fit zu bleiben.

Mein Angebot:

Ich möchte Sie darin unterstützen, langfristig und nachhaltig an Ihrer mentalen Stärke zu arbeiten. Ohne eine stabile, gesunde Psyche ist kein stabiler, gesunder Körper denkbar.

Die Beschäftigung mit der eigenen mentalen Energie, die wir immer wieder in herausfordernden Situationen abrufen müssen, spielt hier eine Schlüsselrolle. Diese innere Widerstandskraft zur Bewältigung der verschiedenen Krisen und Herausforderungen, die sog. Resilienz, ist trainierbar.

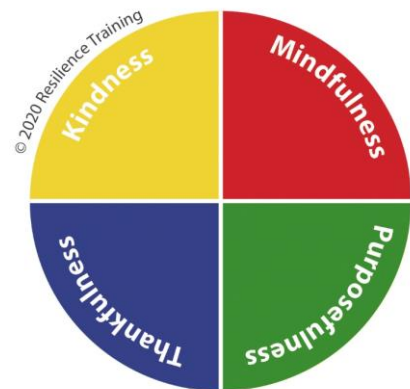
Nutzen Sie mein Resilienztraining mit den vier Bausteinen „Einbindung, Verantwortung, Optimismus und Akzeptanz“ für die Entwicklung Ihres Krisenmuskels. Lernen Sie Techniken zur Stärkenfindung, inneren Zentrierung, Zielorientierung und zum Perspektivwechsel kennen und schätzen.

Zielgruppe:

Sportlich orientierte Menschen, mit Neugierde auf Mentaltraining

Ihr Mehrwert:

Sie erhalten ein wissenschaftlich fundiertes, praxisorientiertes Mentaltraining mit dem Ziel, Kompetenzen im Bereich Resilienz zu entwickeln und diese souverän im privaten und beruflichen Alltag umzusetzen. Diese gesteigerte Zufriedenheit verschafft Ihnen einen Zuwachs an Lebensqualität und eine ausgeglichene Balance zwischen Anspannung und Erholung.





Aufbau Mentaltraining:

1. Mental Health – was heißt das?

Fachbezogener Impulsvortrag zum Thema Resilienz und Vorstellung des Resilienzmodells mit inspirierenden Fragestellungen

2. Kindness

Baustein „Einbindung“ in das soziale Netzwerk, Reflexion zu eigenen Stärken und Anstöße zur aktiven Arbeit am Beziehungsgeflecht

3. Mindfulness

Baustein „Verantwortung“ für sich und andere übernehmen, Vorstellen von Übungen zur Erreichung der inneren Balance und zur Selbst- und Fremdfürsorge

4. Purposefulness

Baustein „Optimismus“, Einführung in das positive Denken und Erarbeitung von eigenen Zielen anhand bewährter Zielfindungsprozesse

5. Thankfulness

Baustein „Akzeptanz“, Selbstbeobachtung in Krisensituationen und Umgang mit schwierigen Gefühlen bzw. Perspektivwechsel

6. Awake your personal best

Reflexion und Transfer in den Alltag mithilfe alltagstauglicher, praktischer Techniken zum Thema Resilienz



Meine Arbeitsmethoden:

Referenten-Input und dialogorientierte Wissensvermittlung
Arbeiten am individuellen Teilnehmerbedarf und Erfahrungsaustausch in der Gruppe
Raum für Selbstreflexion und praxiserprobte Methoden, wie **Mindfulness, Bodyscan, Wingwave, logbook, PMJ, mental contrasting usw.**

Organisatorisches:

Mitzubringen sind: Yoga-Matte, bequeme Kleidung

Mit sportlichem Gruß

Stefanie Sproß