

## AUSBILDUNG SPORTMENTALTRAINER

Zertifizierung zum Sportmentaltrainer

### INHALTE

#### MODUL 1 ›Basis‹

**3 Tage**

- 1.1 Theoretische Grundlagen
  - Einführung in die Sportpsychologie
  - neurobiologische Grundlagen · Lerntheorien
  - Motivationstheorie
- 1.2 Selbstreflexion auf Basis der individuellen Persönlichkeitsstruktur
- 1.3 Gesprächsführung: Emotionen erkennen – Wie erreiche ich meinen Gegenüber?
- 1.4 Praxis: Anwendung der theoretischen Grundlagen im Kleingruppengespräch

#### MODUL 2 ›Emotionen steuern‹

**2 Tage**

- 2.1 Entspannungstechniken
  - Autogenes Training
  - (Sport-)Hypnose
  - Progressive Muskelrelaxation
  - Atemregulation
  - Biofeedback-Verfahren
- 2.2 Blockaden erkennen und lösen:
  - Kinesiologischer Test
  - Emotional Freedom Technique (EFT)
- 2.3 Regulationsmechanismen
  - Glaubenssatzarbeit
  - Selbstgesprächsregulation auf Basis der individuellen Persönlichkeitsstruktur
  - Anspannung & Entspannung
- 2.4 Klassische Techniken
  - Zielsetzungs- und Visualisierungstraining
  - Routinen und Rituale
  - Verarbeitung von Misserfolgen

#### MODUL 3 ›Teamtraining‹

**1 Tag**

- Gruppendynamische Prozesse
- Teamkultur: Persönlichkeiten und ihr Zusammenwirken in einem Mannschaftsgefüge
- Lerntheorien
- Praktische Anwendungen: Teambildende Maßnahmen

#### MODUL 4 ›Praktische Anwendung mit Supervision‹

**2x online à 4h  
+Abschlussstag**

Die Trainer werden in der Anwendung der erlernten Techniken betreut und supervidiert.

## TERMINE

### MODUL 1 ›Basis‹

24.03.23 - 13-21h, Freitag  
25.03.23 - 10-18h, Samstag  
  
21.04.23 - 13-21h, Freitag

### MODUL 2 ›Emotionen steuern‹

22.04.23 - 10-18h, Samstag  
  
05.05.23 - 13-21h, Freitag

### MODUL 3 ›Teamtraining‹

06.05.23 - 10-18h, Samstag

### MODUL 4 ›Praktische Anwendung mit Supervision‹

22.05.23 - 18-22h, Montag Supervision online  
19.06.23 - 18-22h, Montag Supervision online  
  
08.07.23 - 13-21h, Freitag, Supervision und Abschluss

## SEMINARKOSTEN

Die Module können einzeln gebucht werden. Die Belegung aller Module ermöglicht eine Zertifizierung zum Sportmentaltrainer.

Bei Buchung einzelner Module werden Teilnahmebestätigungen erstellt.

**Modul 1** 1000€ zzgl. MwSt.  
**Modul 2** 800€ zzgl. MwSt.  
**Modul 3** 300€ zzgl. MwSt.  
**Modul 4** 700€ zzgl. MwSt.

**Gesamtausbildung 2500 € zzgl. MwSt.**

## REFERENTEN

Dipl.-Psych. Christian Spreckels                      spreckels@deepvelop.de  
Dipl.-Psych. Stefan Westbrook                      westbrock@deepvelop.de

## ORT

Hamburg, Bernstorffstr.174, 2. OG, 22767 Hamburg