



Curriculum

Dein Weg zum Mentalcoach für Sport und Beruf – Der Beginn

Basismodul

Wenn Du an einer praktischen Aus- und Fortbildung im Mentalcoaching interessiert bist, bist Du bei uns genau richtig. Wir bilden Menschen aus, die das Ziel haben, ihre Kompetenz für die eigene Performance oder die Performance ihrer Athleten/Mitarbeiter/Kunden zu steigern.

Das Basismodul ist Dein Einstieg auf dem Weg zum Mentalcoach. Als Teilnehmer wirst Du dabei angeleitet, gemeinsam mit den anderen Kursteilnehmern erste praktische Übungen durchzuführen. Zudem lebt der Kurs von unseren praktischen Erfahrungen mit Profi-Athleten und Teams, über die wir uns gerne mit Dir austauschen.

Das Modul qualifiziert Dich zudem für unsere weiterführenden Kurse ab Herbst/Winter 2024.

Inhalte & Bestandteile des Kurses

Theoretische Inhalte

- Einführung in die PSI-Theorie und den ViQ-Test
- Emotion und Motivation – die Wirkkraft von Gefühlen
- Gesprächsführung: Emotionen erkennen
- Selbstreflexion auf Basis individueller Persönlichkeitsstruktur

Praktische Inhalte

- Entspannungstechniken
- Regulationsmechanismen
- Visualisierung und Fokussierung
- Routinen und Rituale
- Teamdynamiken - unterschiedliche Typen erreichen

Weitere Bestandteile

- ein persönlicher **ViQ-Test inklusive eines einstündigen Auswertungsgesprächs** mit einem Referenten
- Speisen und Getränke an den drei Seminartagen



Organisation & Termine

Zeitpunkt: **23. bis 25. Februar (Freitag bis Sonntag)**

Freitag: 13 bis 20.30 Uhr

Samstag: 10 bis 18 Uhr

Sonntag: 9.30 bis 15.30 Uhr

Umfang: über 20 Stunden Gesamtumfang

Preis: 1.290 Euro (zzgl. Mehrwertsteuer)

Referenten

Die Diplom-Psychologen Dr. Christian Spreckels und Stefan Westbrock

Kontakt

Ansprechpartner: Stefan Westbrock (info@deepvelop.de)

Ort

deepvelop – Institut für Sport und Psychologie

Bernstorffstrasse 174, 2. OG

22767 Hamburg