



## 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: **22. bis 24. November (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](mailto:info@deepvelop.de))

## Ort

**deepvelop – Institut für Sport und Psychologie**

Bernstorffstrasse 174, 2. OG

22767 Hamburg