

An

alle C/B-Lizenz Inhaber / Trainer im STTB
und interessierte Lizenzinhaber aus anderen Verbänden**Geschäftsstelle**

Fon +49 681 3879-222

Fax +49 681 3879-236

geschaeftsstelle@sttb.de**Bankverbindung**

Bank 1 Saar eG

IBAN: DE54 5919 0000 0073 2430 09

BIC: SABADE5S

www.tischtennis.saarlandfacebook.com/ttsaar

Mentale Stärke und Körpersprache - Mit Mutbildern und Mutsätzen zu mehr Erfolg

Referent: Dirk Lion (Privatcoach und Manager von Europameister Dang Qiu)**Beschreibung**

Mentale Stärke zu trainieren ist nicht schwer – nur immer noch sehr wenig verbreitet. Das Seminar verfolgt das Ziel, Bereiche der Mentalen Stärke und Körpersprache kennenzulernen und aktiv zu trainieren. Eine **konkrete Methode**, das **Online-Tool des Zürcher Ressourcen Modell** wird vorgestellt und so aufbereitet, dass die Teilnehmenden es anschließend selbst in ihrer Trainingsgruppe oder bei sich anwenden können. Anwendungsgebiete der Körpersprache und der Zusammenhang zur Mentalen Stärke werden ausführlich erörtert.

Ziel der Fortbildung:

Sie kennen die Bereiche Mentaler Stärke und können das Online-Tool des Zürcher Ressourcen Modell für sich und ihre Trainingsgruppe einsetzen und damit Mutbilder und Mutsätze entwickeln. Sie kennen den Zusammenhang von Körpersprache und Mentaler Stärke und wie Sie mit Ihrer Körpersprache Ihre mentale Verfassung bewusst beeinflussen können.

Voraussetzungen: Das Online-Tool des Zürcher Ressourcen Modell innerhalb von vier Wochen nach dem Online-Seminar bei einem Spieler/einer Spielerin ihrer Trainingsgruppe einsetzen und darüber einen kurzen Reflexions-Bericht schreiben können.

Inhalte:

- Bereiche der Mentalen Stärke
- Methoden: Mentale Stärke trainieren
- Das Online-Tool des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM) einsetzen
- Grundlagen: Körpersprache
- Das Zusammenspiel von Körper und Geist
- Praxisprojekt: Das Online-Tool des ZRM einsetzen

Zeitplan (LE):

Ablauf: 6 LE Online-Seminar + Erfahrungsbericht in Eigenarbeit

Datum Online-Seminar: Donnerstag, 04.05.2023 16:30-21.00 **(6 LE)**

Eigenarbeitsphase (freie Zeiteinteilung): 05.05. – 31.05.2023 **(12 LE)**

Bestehen von Eurer Seite aus weitere Fragen? Oder auch allgemeine Anfragen zu Aus- und Fortbildung von Trainern? Ich stehe Euch gerne mit Rat und Tat zur Seite!

Mit sportlichen Grüßen

Dominic Holz

Bildungsbeauftragter STTB