SUCCESS iS A

MiNDSET

ERFOLG IST EINE FRAGE DER HALTUNG

AUSBiLDUNGSREiHE

5 ERFOLGSFAKTOREN
5 WORKSHOPS

„Glauben Sie noch daran, sich selbst oder andere motivieren zu können?

Oder sind Sie dabei schon an Ihre Grenzen gestoßen?“

AUSTRIA OLYMPIAZENTRUM VORARLBERG

Entlang der 5 Erfolgsfaktoren Begeisterung, Wille, Mut, Gespür und Eigenverantwortung wollen wir in 5 spezifischen Workshops:

- Perspektiven aufzeigen, wie durch „Haltung“ zusätzliche Leistungspotenziale gehoben werden können
- Möglichkeiten in Erfahrung bringen, wie Mensch-sein im Leistungs- und Spitzensport zu verstehen ist
- Wissen zu den 5 Erfolgsfaktoren aus existenzieller Perspektive vermitteln

Wir sprechen in erster Linie Trainer, Betreuer, Eltern, Funktionäre und andere Interessierte an, die Wert darauf legen, bei allen formalen und idealistischen Zielen den Sportler als Individuum zu sehen. Personen, die sich fragen, ob es neben Methoden noch mehr gibt, Menschen auf ihrem Weg zur Exzellenz zu begleiten.

Referent:
Mag. (FH) Simon Nußbaumer, MSc, Mentalcoach, Olympiazentrum Vorarlberg

Gespür

„Für mich – für andere – für uns.“

Workshop 1:

- Wie kann ich Emotionen verstehen und damit umgehen?
- Wie sage ich etwas, ohne dass meine Gefühlslage mitschwingt?
- Wie spüre ich, welche Art des Coachings gerade passend ist (Druck, Sog, etc.)?
- Wie finde ich als Trainer oder Elternteil einen guten Umgang mit meinen eigenen Emotionen?

Wille

„Woher kommt die Kraft zu wollen?“

Workshop 2:

- Woher kommt die Kraft zu wollen?
- Worin besteht der Unterschied zwischen Druck und Sog und was bewirkt das beim Menschen?
- Wie gelingt es Menschen so zu begleiten, damit sie das finden, wofür sie sich mit ganzer Kraft einsetzen?
- Was bewegt mich oder meine Athleten, mein/ihr Bestes zu geben?

Mut

„Ich bin startklar: Etwas mit Vertrauen und Entschlossenheit anpacken."

Workshop 3:

- Wie begleite ich Menschen an ihre Grenzen bei gleichzeitigem Bewusstsein für die Konsequenzen (Erwartungsängste, Grundängste, Vertrauen, etc.)?
- Welchen Umgang braucht es von mir, damit Selbstvertrauen heranwächst?
- Wie kann ich Menschen begleiten, damit sie ihre Komfortzone verlassen?
- Wer bin ich und wofür stehe ich?
- Wie kann ich ICH sein?
- Wie kann ich bei meinen Kindern Echt-Sein fördern?

Eigenverantwortung

„Ich bin nicht ICH ohne meine Zustimmung!"

Workshop 4:

- Wie kann ich Menschen begleiten, damit sie Verantwortung für ihr Tun übernehmen?
- Wie fördere ich Verantwortungsbewusstsein?
- Wie kann ich Menschen begleiten, damit sie etwas entschieden anpacken?
- Was brauchen Ziele, damit sich ein Mensch mit ganzer Kraft darauf einlässt?

Begeisterung

„Freude pur oder doch viel mehr?"

Workshop 5:

- Wie kann ich Menschen begleiten, um sie in ihrer Leidenschaft zu unterstützen?
- Wie unterstütze ich Menschen darin, das zu finden, was sie anstreben?
- Wie begleite ich jemanden im Aufspüren dessen, was ihn erfüllt?
- Wie begleite ich, um Möglichkeiten zu schaffen, damit jemand sein Ding findet?

TERMiNE

Anmeldung und aktuelle Workshop-Inhalte:
www.olympiazentrum-vorarlberg/mindset

Konsten:
30 Euro pro Workshop.

Kontakt:
simon.nussbaumer@olympiazentrum-vorarlberg.at
0664/60149201

Alle Workshops finden im Olympiazentrum Vorarlberg statt.

Workshop 1 20.10.2020, 18:00 - 21:00 Uhr	Gespür
Workshop 2 05.11.2020, 18:00 - 21:00 Uhr	Wille
Workshop 3 19.11.2020, 18:00 - 21:00 Uhr	Mut
Workshop 4 01.12.2020, 18:00 - 21:00 Uhr	Eigenverantwortung
Workshop 5 16.12.2020, 18:00 - 21:00 Uhr	Begeisterung