

Online-Seminar/Fortbildung 2023

410 Mentales Training im Kinder- und Jugendtrain.



Lehrgang:	410
Termin:	11. Oktober 2023 ab 18:00 Uhr bis 21.00 Uhr, Online
Zielgruppe:	Trainer*innen, Jugendleiter, Betreuer im Verein
Inhalte:	<p>Mentales Training im Kinder- und Jugendtraining. Hierbei sollen die Teilnehmenden Anregungen und Tipps erhalten, wie sie Methoden des Mentaltrainings in die Trainingsgestaltung mit Kindern und Jugendlichen einbinden können, was sie beachten müssen und wie sie altersgruppengerecht Angebote machen können.</p> <p>Referentin aus dem Landesverband Oberpfalz: Martina Eckhardt.</p> <p><u>Weitere Themenpunkte sind:</u></p> <p>Leistungsanalyse Kenntnis und Reflexion persönlicher Stärken, Talente und Potentiale, Selbst-Bewusstsein Stärken stärken, Selbstvertrauen aufbauen Entspannungsübungen, -techniken, Atemtechniken Gedanken (Kognition) – Gefühle, Emotion („Bauch“) – Körper – Verhalten Balance Anspannung – Entspannung Idealer / Optimaler Leistungszustand (ILZ) Mentale Wettkampfvorbereitung Vorbildfunktion von Vorgesetzten und Trainern</p>
Referent:	Martin Eckhardt (aus dem Landesverband OP)
Leitung:	Hessischer Schützenverband
Meldeschluss:	1. Oktober 2023
Lehrgangsgebühr:	20,00 Euro
Teilnehmer:	min. 10 Personen max. 20 Personen

Die Fortbildung wird mit 4 LE als lizenzverlängernde Maßnahme für Trainer mit C-B Breitensport oder C-L Leistungssport-Lizenz angerechnet.

Im Webseminar werden die Teilnehmenden aktiv eingebunden. Die Gruppe ist klein gehalten, damit Interaktionen zwischen dem Referierenden und den anderen Teilnehmer*innen möglich sind.

Neben einer stabilen Internetverbindung benötigen sie einen PC/ Laptop mit Mikrofon, Lautsprecher und Webcam. Desweiteren benötigt ihr Schreibmaterial.

Ca. eine Woche vor dem Termin erhalten sie einen Link zum Einloggen, weitere Materialien sowie technische Informationen, damit die Teilnahme reibungslos gelingt.