

Sporting challenge

HORSE ASSISTED PROFESSIONAL DEVELOPMENT

Sporting challenge

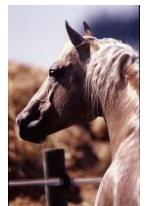
Das Leistungstraining für Sportlerinnen und Sportler

Was bringt dieses Seminar den Sportlern, den Teams?

Durch den Umgang mit dem Pferd werden die Potenziale und Stärken sichtbar, die als Basis für den Change Prozess dienen können und auf die jedes Team, jede Sportlerin und jeder Sportler in turbulenten Situationen zugreifen können. Dadurch wird aufgezeigt, wie sie ihren Weg im Spitzensport erfolgreich gehen können. Die mentale Stärke wird erhöht, die Leistung optimiert und gefestigt.

Ziele

- Verstärkung der Wahrnehmung durch Veränderung der Perspektive
- Schärfung der Sinne für drohende Veränderungen und Gefahren
- Von der Angst in die Zuversicht
- Umgang mit Druck und Stress
- Entwicklung und Förderung von Willenskraft, Selbstvertrauen, flexibles Denken, Motivations- und Konzentrationsfähigkeit



Zielgruppe

Spitzen-, Leistungs-, und Breitensportler/innen aller Sportarten

Nutzen

Sportler/innen lernen, zu jedem Zeitpunkt während des Wettkampfes kraftspendende Emotionen zu aktivieren und sich schnell aus einem negativen emotionalen Zustand in einen positiven zu versetzen. Sie sind in die Lage versetzt, emotional mit Fehlern und Schwächen umzugehen, sich nach Belieben in den idealen Leistungszustand zu versetzen und sich mit Krisen und Notsituationen positiv auseinanderzusetzen. Bei Teams werden die Potentiale Einzelner in eine souveräne und „schlagkräftige“ Mannschaftskultur zusammengefügt, die im Wettkampf heraussticht.

Inhalte

- Wahrnehmung des Eigen- und Fremdbild / Wo stehe ich mir selbst im Weg?
- Bedeutung der Intuition und der Körpersprache
- Die Macht und Wirkungen der Gedanken
- Ausbau von Potentialen
- Erkennen und Abbauen von Schwachstellen
- Visualisieren von Zielen und Erfolgserlebnissen



Methoden

Von dem „Co-Trainer Pferd“ erhalten Sie ein ungeschminktes, ehrliches - aber niemals kompromittierendes Feedback, Mentaltechniken, Videoarbeit / Inputs / Übertragung in die Praxis

Termine / Dauer

1,0 -3 Tage

Die Terminfindung und die Zeitgestaltung erfolgen individuell nach dem Konzept.

Investition

nach Absprache

Dress-Code

Die praktischen Übungen finden in einer Reithalle statt. Wir empfehlen Freizeitkleidung mit festen Schuhen oder Sportschuhen und der Jahreszeit bzw. der Witterung angepasst.

Trainingsleitung

Veronika Barczak, lizenzierte Trainerin für Horse Assisted Education, Ex Spitzensportlerin (Kajak), Unternehmensberaterin Managementzentrum St. Gallen, EOQ TQM Leaderin, EOQ Qualitätssystemmanagerin, Pädagogin, Supervisorin BSO, Transaktionsanalytikerin

Kontakt: 052 378 30 65 oder 079 520 4434 oder vbarczak@a-h-a.org

Auf Wunsch findet dieses Seminar auch als Tagesintensivtraining statt!

Anmeldung:

Ihre Anmeldung können Sie via Internet vornehmen, www.a-h-a.org

Wir freuen uns auf Sie

Ihr Authentic Horse Arts Team