

Ausbildungen zum/r:

- Selbstcoach
- MentaltrainerIn
- YogaübungsleiterIn
- SportmentaltrainerIn
- EntspannungstrainerIn



Irmgard Underrain  
office@delphi-akademie.at  
0676 4125024  
www.delphi-akademie.at

# Mentale Stärke führt zum Erfolg!



## SportmentaltrainerIn

**Mentale Potentiale** erkennen und nutzen können, dies entscheidet im Sport über Sieg und Niederlage.

Gerade im **Ausdauersport** zeigt sich vielfach, dass die Leistung letztendlich von der mentalen Verfassung abhängig ist.

Mentaltraining ist ein individueller Entwicklungsweg, der die Beherrschung der Gedanken trainiert, sowie das Erkennen und Nutzen der eigenen Fähigkeiten und Energiequellen ermöglicht. Im Leistungssport ist Mentaltraining ein fixer und integrierter Bestandteil des Trainingsprogramms. Mentaltraining funktioniert ebenso wie körperliches und technisches Training. Durch Konsequenz, Ausdauer und folgerichtiges Handeln stellt sich der Erfolg ein. Dieser Erfolg aber übertrifft in vielen Fällen alle Vorstellungen.

Mentaltraining zeigt, dass die inneren emotionalen Zustände eine entscheidende Auswirkung auf das Ergebnis im Sport haben. Es hilft persönliche Wege zu finden, diese Zustände bewusst zu steuern.

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit dieses Know How für sich und für andere Menschen bei der **Ausbildung zum/r SportmentaltrainerIn** zu nutzen.

Prominente Beispiele zeigen, welche **Kräfte mobilisierbar** sind, wenn der Kopf auf Erfolg ausgerichtet ist.

### Zielgruppe:

Die Ausbildung zum SportmentaltrainerIn ist für TrainerInnen und SportlerInnen gleichermaßen geeignet. Sie erfahren und erlernen auf einfache Art und Weise die wichtigsten Methoden und Techniken des Mentaltrainings mit dem Fokus auf die Mobilisierung der **persönlichen Potentiale** im Sport. Die Möglichkeiten der mentalen Stärke sind auch in anderen Lebensbereichen (Beruf, Privatleben) von großem Nutzen und anwendbar.

**Variante I: Exklusivlehrgang für 1 TeilnehmerIn** (Sie sind schon TrainerIn einer Gruppe und wollen die Techniken und Methoden des Mentaltrainings gewinnbringend für Ihre Schützlinge einsetzen)

DELPHIakademie

Irmgard Underrain

8720 Knittelfeld, Rosegggasse 14 Tel: 0676 4125024

office@delphi-akademie.at [www.delphi-akademie.at](http://www.delphi-akademie.at)

UIDATU: 57618509 Bankverbindung: Raiffeisenbank St. Margarethen-Seckau KontoNr: 57.489 BLZ: 38355

Ausbildungen zum/r:

- Selbstcoach
- MentaltrainerIn
- YogaübungsleiterIn
- SportmentaltrainerIn
- EntspannungstrainerIn



Irmgard Underrain  
office@delphi-akademie.at  
0676 4125024  
www.delphi-akademie.at

**Variante II: In der Gruppe max. 15 TeilnehmerInnen** (Sie sind selbst SportlerIn oder studieren oder haben Sportwissenschaft studiert und möchten sich mit den Techniken und Methoden des Mentaltrainings vertraut machen und für sich und Ihre zukünftige Gruppe nutzen.)

#### Ziele:

- Sie wissen, was Mentaltraining wirklich ist und kennen die Grundlagen
- Sie kennen die wichtigsten Einsatzbereiche von Mentaltraining im Sport
- Sie können die Inhalte an die jeweilige Situation und Person adaptieren
- Sie wissen, wie Sie Sportmentaltraining in der Praxis anwenden
- Sie haben die wesentlichen Methoden geübt
- Sie und Ihre „Schützlinge“ sind erfolgreicher und in Wettkampfsituationen stabiler

#### Inhalte:

- Zielarbeit im Sport
- Entspannung und Visualisierung
- Kon-ZEN-tration
- State of Flow
- Selbstgesprächsregulation
- Psychohygiene
- Wettkampfblockaden erkennen und abbauen

Am Ende der Ausbildung absolviert jede/r TeilnehmerIn eine schriftliche Lernerfolgskontrolle und präsentiert eine Praxisarbeit, die sich auf die konkrete persönliche Umsetzung der Inhalte bezieht.

#### Ihr Nutzen 2 Varianten:

**Teilnehmerzahl Variante I: Exklusivlehrgang für 1 TeilnehmerInnen**

**Teilnehmerzahl Variante II: In der Gruppe max. 15 TeilnehmerInnen**

Sie kombinieren Techniktraining, Ausdauertraining und sonstige körperliche Trainingsformen mit den entsprechenden mentalen Trainingsformen und werten dadurch Ihre Kompetenzen als TrainerIn wesentlich auf. Sie und Ihre „Schützlinge“ sind erfolgreicher.

Als SportlerIn kommen Sie mit Mentaltraining Ihren ersehnten Siegen einen Schritt näher.

#### Ausbildungsdauer Variante I:

**7 Module / 9 Tage / 141 UE**

3 Tage durchgehendes Einzelcoaching vor Ort in Ihrer Trainingsgruppe

5 Tage Einzelcoaching in zeitlichen Abständen vor Ort in Ihrer Trainingsgruppe

ca. 40 UE schriftliche Diplomarbeit

1 Tag Testing schriftlich und vor Ort in Ihrer Trainingsgruppe

#### Ausbildungsdauer Variante II:

**4 Module / 18 Tage / 210 UE**

16 Tage Theorie und Praxis

2 Tage Praxis (1 Tag Co-Training, 1 Tag abhalten eines eigenen Seminars oder Veranstaltung)

3 - 4 Peergruppentreffen a 4 UE

ca. 40 UE schriftliche Diplomarbeit (2 Seminar designs)

Start der Mentaltrainerausbildung ist der 23.09.2010

Abschluss und Diplomverleihung ist am 05.02.2011

DELPHIakademie

Irmgard Underrain

8720 Knittelfeld, Rosegggasse 14 Tel: 0676 4125024

office@delphi-akademie.at www.delphi-akademie.at

UIDATU: 57618509 Bankverbindung: Raiffeisenbank St. Margarethen-Seckau KontoNr: 57.489 BLZ: 38355

Ausbildungen zum/r:

- Selbstcoach
- MentaltrainerIn
- YogaübungsleiterIn
- SportmentaltrainerIn
- EntspannungstrainerIn



Irmgard Underrain  
office@delphi-akademie.at  
0676 4125024  
delphi-akademie.at

### Ihre Investition Variante I:

3 Tage vor Ort in Ihrer Trainingsgruppe

5 Tage Einzelcoaching

1 Tag Testing

€ 2.880.- inkl. Mwst exkl. Nächtigung, Fahrtkosten und Verpflegung

### Ihre Investition Variante II:

Mentaltrainerausbildung mit Spezialisierung SportmentaltrainerIn Module I + II + III + IV

1 Tag Co-Training

1 Tag halten eines eigenen Seminars oder Veranstaltung

Unterlagen

Flipchartprotokoll auf CD

Prüfungsgebühr

sowie eine Potenzialanalyse sind im Preis inbegriffen.

€ 1.920.- inkl. Mwst exkl. Nächtigung und Verpflegung

**Die Teilnahme wird unter bestimmten Voraussetzungen aus AMS/ESF-Mitteln mit einem Kostenzuschuss von bis zu 100% der Teilnahmegebühren gefördert. Eine Kontaktaufnahme vor Lehrgangsbeginn ist unbedingt notwendig!**

*Wir freuen uns, wenn Sie bei dieser Ausbildung mitmachen und wünschen Ihnen in der Zwischenzeit viel Spaß und Erfolg!*

DELPHIakademie

Irmgard Underrain

8720 Knittelfeld, Rosegggasse 14 Tel: 0676 4125024

[office@delphi-akademie.at](mailto:office@delphi-akademie.at) [www.delphi-akademie.at](http://www.delphi-akademie.at)

UIDATU: 57618509 Bankverbindung: Raiffeisenbank St. Margarethen-Seckau KontoNr: 57.489 BLZ: 38355