

Mit
mentaler Stärke zum
Erfolg

Sportpsychologisches Training

-
Dein Weg zu deiner
top performance

mental athletics



Kontakt

mental athletics

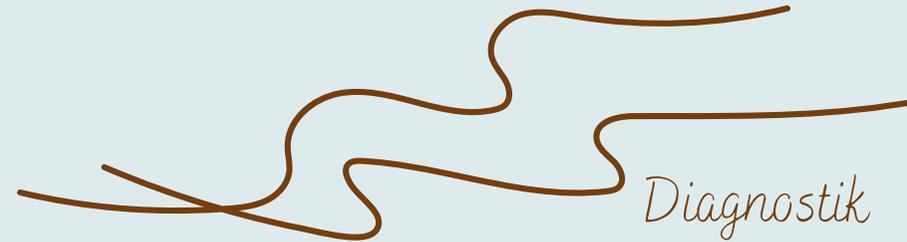
Mag. Maria Reiter
Sportpsychologin
Arbeits- & Organisationspsychologin
Klinische & Gesundheitspsychologin

+43 664 44 34 968
welcome@mental-athletics.at

”be the best to
beat the best”

Sportpsychologisches Coaching & Training

Sportpsychologische Themen, Inhalte & Lösungen



Diagnostik

- Status quo-Bestimmung mittels qualitativen & quantitativen Analyseverfahren

Coach-the-coach

- Führungsverhalten
- Feedback-Prozesse & Kommunikation

Teambuilding

- Teamentwicklung
- Nachwuchsbetreuung

Spezialthemen

- Verletzungsmanagement
- klinisch- & gesundheitspsychologische Handlungsfelder

Mental skills

- Motivation & Zielsetzung
- Fokussierung & Visualisierung
- Aufmerksamkeit & Konzentration
- Aktivierung & Entspannung
- Emotionsregulation bei Nervosität, Angst, etc.
- Selbstwirksamkeitstraining
- Selbstgesprächsregulation

Wettkämpfe & Turniere

- Vor- & Nachbereitung
- Begleitung
- Umgang mit Erfolg & Misserfolg

Für

- Athlet:innen
- Teams & Mannschaften
- Trainer:innen
- Vereine & Verbände
- Funktionär:innen
- Eltern

Einzel- oder Gruppensetting