

Unsere Partner:



MENTAL-STARK KIDS.com

SPIELEN - DENKEN - LACHEN



KONZENTRATION

Konzentration werden wir Ihre Aufgaben gut & konzentriert abgeben! Wie das Ihre die notwendigsten Ressourcen sind. Sie können konzentriert mit Qualität Ihre Leistungen über längere und die schrittweise steigern.



SELBSTVERTRAUEN

Zusätzlich werden wir Ihnen bei der „Anleitung und Übung der Phase“ helfen, wie die dem eigenen Sportplatz das Vertrauen helfen Sie Ihre, Übung, Leistung, Beherrschung über längere und die schrittweise steigern!



LERNEN

Die Fähigkeit zu lernen ist für Mensch und Tier eine unverzichtbare Fähigkeit. Sie ist die Grundlage des Lebens und der Umwelt anpassung zu können. Dies ist ein Prozess und die Ergebnisse in einem Prozess zu verstehen.

Kinder in ihrer Entwicklung spielerisch und nachhaltig fördern

Seit 2007 bietet der Verein Mental-Stark4Kids verschiedene Förderangebote für Kinder & Jugendliche. Training der Konzentration und Aufmerksamkeit, des Selbstvertrauens, des Selbstbewusstseins, Konflikttraining, Förderung der Persönlichkeit, der Eigenständigkeit und Coaching sind unter anderem Bereiche daraus. Wir haben Mental-Stark4Kids basierend auf unseren Erfahrungen aus dem psychologischen Training mit Spitzensportlern, der professionellen Sportlerförderung im Nachwuchsbereich, des Lerntrainings und der Sozialpädagogik entwickelt. Es handelt sich um ein Förderprogramm für Kinder und Jugendliche zur Stärkung ihrer Persönlichkeitskompetenzen.

Das Ziel liegt darin, Kindern und Jugendlichen ein Förderangebot mit spielerischen Übungen zu bieten, das sie sowohl im sportlichen, schulischen wie auch privaten Alltag weiterbringt. In der heutigen Zeit ist es immer wichtiger, sich gezielt auf Situationen zu fokussieren, Leistung im richtigen Moment abzurufen und selbstsicher im Leben aufzutreten. Daher sehen wir in Mental-Stark4Kids eine unterstützende Plattform, um mit Kindern und Jugendlichen in den folgenden Bereichen Fortschritte zu erzielen:

- Kinder lernen ihre Stärken und Talente kennen und gewinnen dadurch an Selbstvertrauen.
- Kinder gewinnen an Selbstbewusstsein und stärken ihre Selbstwahrnehmung.
- Kinder steigern ihre Konzentration auf spielerische Art und Weise und trainieren die Konzentration, um sie über eine längere Zeitspanne halten zu können.
- Kinder trainieren den Umgang mit Stresssituationen und lernen, sich anhand verschiedener Entspannungstools selbst zu regulieren.
- Kinder lernen Entscheidungen zu treffen und mit ihren Handlungen verantwortungsvoll umzugehen.
- Kinder lernen Respekt, sich in einer Gruppe zu bewegen und aktiv zum Teamgeist beizutragen.
- Kinder lernen ihren Körper bewusst wahrzunehmen und ihn mittels verschiedener Techniken zu aktivieren, bzw. zu entspannen.
- Kinder erfahren durch das Training individuelle Förderung in ihrer Persönlichkeit.

Unser pädagogisches Konzept

Spielen

Spielen ist wichtig! Es ist für uns eine Tätigkeitsform die zum Vergnügen, zum Entspannen oder allein aus Freude ausgeführt werden kann. Ein Grossteil der Entwicklung von motorischen Fähigkeiten sowie sozialen Kompetenzen findet durch spielen statt. In der Pädagogik wird das Spiel auch gezielt als Lernmethode eingesetzt. Aufgrund dieses Vorteils kann das Spiel für unseren Nachwuchs aktiv genutzt werden.



Denken

Unter Denken werden alle Vorgänge zusammengefasst, die durch die Beschäftigung mit Vorstellungen, Erinnerungen und Begriffen eine Erkenntnis zu formen versuchen. Bewusst werden dabei meist nur die Endprodukte des Denkens. Der Prozess an sich wird nicht hervorgebracht. In der kognitiven Psychologie wird Denken als eine Mischung aus Gedächtnistraining und logisch abstrakter Symbolverarbeitung angesehen. Durch Bewegtes Brain-Training können wir somit unser Denken erforschen, es erleben, erfahren und dadurch wachsen.



Lachen

Lachen ist ein angeborenes Ausdrucksverhalten des Menschen, das nicht nur, aber vor allem in der Gemeinschaft mit anderen seine Wirkung entfaltet. Lachen wird als Ausdruck für Sympathie und gegenseitiges Einverständnis verstanden und entfaltet dadurch eine besänftigende, konfliktbegrenzende Wirkung, die dem Zusammenleben in der Gruppe förderlich ist. Lachen wird in einer Gehirnregion ausgelöst und gesteuert, die deutlich älter ist als das Sprachzentrum.



Entwicklungsadäquate Förderung

Bambinis (4-6 Jahre)

Im Vorschulalter legen wir Wert auf spielen, erforschen, ausprobieren und eigene Erfahrungen sammeln. Durch zahlreiche Angebote wollen wir die Bereiche Konzentration und Wahrnehmung bestmöglich fördern und vor allem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen aufbauen. Durch gezielten, spielerischen Lernaufbau ist es möglich, jedes Kind dort abzuholen wo es steht und sein Sinnessystem auf kommende Aufgaben vorzubereiten.



Little Kids (Unterstufe 6-9 Jahre)

Unsere Little Kids sollen sich selbst besser kennenlernen und ihre bereits erworbenen Fähigkeiten erweitern. Der Umgang mit schulischen Inhalten ist ihnen bekannt und deshalb wollen wir unser Förderangebot möglichst bewegungsreich und abwechslungsreich gestalten. Sie sollen auf unbemerkte Art und Weise ihre Konzentrationsfähigkeit erweitern und ihre Wahrnehmungsfähigkeiten schärfen.

Big Kids (Oberstufe 9-12 Jahre)

Bereits früh sollte man beginnen, die eigens erbrachten Leistungen zu erkennen und stolz darauf zu sein. Unsere Big Kids sollen genau hier Fortschritte erzielen. Es geht darum, dass sie eigene Ziele definieren und wissen, was sie eigentlich erreichen möchten. Denn nur wenn ich ein Ziel vor Augen habe, kann ich es auch verfolgen und meine Energie hineingeben. Egal ob es sich um sportliche, schulische oder alltägliche Inhalte handelt.



Young Teens (12-15 Jahre)

In der Frühpubertät haben wir es immer wieder damit zu tun, dass der Zwiespalt zwischen „Ich bin selbstständig und kann schon viel alleine“ und „Ich bin noch vollständig abhängig und weiss eigentlich noch gar nicht so viel“ relativ gross ist. Umso wichtiger ist es, die Persönlichkeit zu stabilisieren und den Jugendlichen auf seinem selbst bestimmten Weg zu begleiten. Bewegung, Spiel und Spass können genau in dieser Phase ein hervorragender Kanal sein.

Old Teens (15-18 Jahre)

Bei unseren Old Teens geht es immer wieder um Leistungserbringung. Egal ob in der Schule oder im Sport. Sie sollen bereits leistungsfähig sein und sich soweit beweisen, dass ein ansprechender Weg eingeschlagen werden kann. In dieser Phase die Persönlichkeitskompetenzen in Verbindung mit sozialen, motorischen und kognitiven Fähigkeiten zu stärken, kann nur leistungsorientiert und zielführend sein.



Elternbildung

Wir referieren gerne zu verschiedenen Themen die Mental-Stark4Kids umfassen. Egal ob an Elternabenden, Informationsveranstaltungen oder Themenangeboten. Wir bieten Ihnen Ihr individuelles Angebot zum gewünschten Thema/Bereich.



Weiterbildungen

Damit interessierte Personen die Möglichkeit erhalten, Inhalte aus Mental-Stark4Kids selbst anzuleiten, bietet die Sport Mental Akademie zahlreiche Aus- und Weiterbildungen an. Alles rund um die Ausbildungsthemen und Inhalte erfahren Sie auf www.sportmentalakademie.com.

Schulprojekte

Spricht Sie ein Angebot von Mental-Stark4Kids für Ihre Schulklasse an oder brauchen Sie Gastreferenten, die eine Projektwoche gestalten? Gibt es Konflikte, Streit oder andere Themen, die in Ihrer Klasse zu Schwierigkeiten führen? Mental-Stark4Kids wird auch hier auf individuelle Bedürfnisse, Teilnehmerzahlen, Zeitrahmen usw. eingehen und ein massgeschneidertes Angebot bieten.



GRUPPENTRAININGS



**Mit einer Hand lässt sich kein
Knoten knüpfen.**

Aus der Mongolei

Sport Mental Weekends

Young Teens, Old Teens

Hast du am Wochenende nichts vor und bist hungrig, deine Stärken und neue Seiten deiner Persönlichkeit zu entwickeln? Sport Mental Weekends bieten dir die Möglichkeit, dich an ausgewählten Wochenenden im mentalen Bereich in Verbindung mit Bewegung und Sport weiterzuentwickeln. Ein intensives, mit jugendrelevanten Themen konzipiertes Programm ermöglicht dir in kurzer Zeit, einen grossen Entwicklungsschritt zu machen. Wir begleiten dich mit deinen ganz speziellen Themen ein kleines Stück, um dir in dieser wichtigen Phase der Persönlichkeitsentwicklung und Identitätsfindung unterstützend zur Seite zu stehen.



Das Programm lebt von viel Bewegung und Spass und dem Kennenlernen von einfachen, anwendbaren Tools, welche dich in Schule, Berufsleben, Sport und Alltag weiterbringen.

Wir setzen uns mittels jugendgerechter Methoden, individuell und als Gruppe mit ausgewählten, aktuellen Themen auseinander und fokussieren uns auf die Stärken, die jeder mitbringt um seine persönliche Identität stärken.

Im Preis enthalten sind 2 1/2 Tage professionelle pädagogische Betreuung inkl. Übernachtung, Hauptmahlzeiten, Camp T-Shirt, w1 nner Flasche sowie Früchte für zwischendurch.

INFORMATIONEN

Dauer 2 1/2 Tage

Kosten CHF 290.– / EUR 240.–*

* zusätzlich kommt die Jahresmitgliedschaft vom Verein im Wert von CHF 29.–

Voraussetzungen:

Freude an Bewegung und Spass in der Gruppe. Offenheit um Neues zu entdecken und kennenzulernen.

Sport Mental Camps

Bambinis, Little Kids, Big Kids & Young Teens

Du suchst ein cooles Camp, wo du durch viel Bewegung und Spass an vielfältigen Herausforderungen wachsen kannst? Bei uns im Sport Mental Camp fokussieren wir uns auf dein persönliches ICH. Wir wollen deine Stärken kennenlernen, deine Entscheidungskraft und dein Selbstvertrauen trainieren sowie deine Konzentration steigern. All das wird dir in Zukunft helfen, deine Leistung in der Schule, im Sport und im Alltag zu steigern.



Du profitierst von einem polysportiven, abwechslungsreichen Programm und wirst neben den vielen bewegungsreichen Einheiten auch erste mentale Techniken kennen lernen.

Vielseitige, koordinative Übungen werden genutzt, um deinen Kopf auf Vordermann zu bringen - wir machen deine Stärken sichtbar, um dein Selbstbewusstsein zu schulen und dein Selbstvertrauen zu stärken - wir nutzen Bewegungsspiele, um Konzentrationsübungen lustig und mit viel Spass zu gestalten.

Im Preis enthalten sind 5 Tage professionelle Betreuung von 09:00 - 16:30 Uhr (Auf Anfrage Betreuungsmöglichkeit ab 08:00 bis 17:00 Uhr; Freitag bis 12:30 Uhr), Camp T-Shirt, w1nner Flasche und Früchte für zwischendurch.

INFORMATIONEN

Dauer Montag bis Donnerstag
09:00 - 16:30 Uhr
Freitag bis 12:30 Uhr

Kosten CHF 260.- / EUR 239.-*

* zusätzlich kommt die Jahresmitgliedschaft vom Verein im Wert von CHF 29.-

Betreuungsmöglichkeit:
ab 08:00 bis 17:00 Uhr

Voraussetzungen:

Freude an Bewegung und Spass in der Gruppe. Offenheit um Neues zu entdecken und kennenzulernen.

Segel Mental Camps Little Kids & Big Kids

Mentale Tipps und Tricks sollen dich dabei unterstützen, deine seglerischen Fähigkeiten zu verbessern. Durch kognitive Förderung, Koordinationstraining und vor allem der Arbeit mit dem eigenen ICH, bietet dir die Campwoche ein optimales Lernfeld von dem du in Schule, Sport und Alltag profitieren wirst. Das Segel Mental Camp spricht Kinder an, die neben dem Segeln auch die mentalen Fähigkeiten trainieren möchten. Die Campwoche vereint Segeltraining mit dem Programm „Bewegtes Brain-Training“ und zeigt zudem auf, wie erste Schritte im mentalen Training aussehen.



Du profitierst von einem polysportiven, abwechslungsreichen Programm und wirst neben den vielen bewegungsreichen Einheiten an Land und auf dem Wasser auch erste mentale Techniken kennen lernen.

Vielseitige, koordinative Übungen werden genutzt, um deinen Kopf auf Vordermann zu bringen - wir machen deine Stärken sichtbar, um dein Selbstbewusstsein zu schulen und dein Selbstvertrauen zu stärken - wir nutzen Bewegungsspiele, um Konzentrationsübungen lustig und mit viel Spass zu gestalten.

Im Preis enthalten sind 5 Tage professionelle Betreuung von 09:00 - 16:30 Uhr (auf Anfrage Betreuungsmöglichkeit ab 08:00 bis 17:00 Uhr; Freitag bis 12:30 Uhr), Camp T-Shirt, w1nner Flasche und Früchte für zwischendurch.

INFORMATIONEN

Dauer Montag bis Donnerstag
09:00 - 16:30
Freitag 12:30 Uhr

Kosten CHF 260.- / EUR 239.-*

* zusätzlich kommt die Jahresmitgliedschaft vom Verein im Wert von CHF 29.-

Betreuungsmöglichkeit:
ab 08:00 bis 17:00 Uhr

Voraussetzungen:

Freude an Bewegung und Spass in der Gruppe. Offenheit Neues zu entdecken und kennenzulernen. Erste Erfahrungen im Segelsport sind von Vorteil.

Wöchentliches Brain-Training Bambinis, Little Kids, Big Kids & Young Teens

Es ist einfach, einmal Erfolg zu haben. Um allerdings konstant erfolgreich zu handeln und somit den sich stetig verändernden Rahmenbedingungen anzupassen, bedarf es eines regelmässigen, systematischen und zielorientierten Trainings. Basierend auf dem Grundgedanken von Mental-Stark4Kids, der Nachhaltigkeit in der Förderung von Kindern und Jugendlichen beinhaltet, haben wir ein wöchentliches Brain Training entwickelt, welches die Teilnehmer in verschiedenen Themenzyklen (Konzentration, Selbstvertrauen, Wahrnehmung) fördert und trainiert.



Aufgrund der entwicklungsbiologisch unterschiedlichen Entwicklungsthematiken werden die Kinder bei Mental-Stark4Kids je nach Alter in folgende Trainingsgruppen eingeteilt. Natürlich im Wissen, dass sich jedes Kind individuell und unterschiedlich schnell entwickelt, orientieren wir uns an diesen Grundtendenzen.

5-8 Jahre: Die Wahrnehmung und die psychischen Fertigkeiten entwickeln sich in dieser Phase besonders über die Bewegung. Trainings auf dieser Stufe orientieren sich deshalb stark an genügend Raum und Zeit für körperliche Bewegung und Spiel.

9-12 Jahre: In dieser Phase entwickeln sich die kognitiven Fertigkeiten sowie das Problem-Lösungsverhalten besonders stark. Die Trainings fokussieren hier vermehrt auf die Entwicklung eigener Lern- und Denkstrategien.

12-15 Jahre: Jugendliche in der frühen Adoleszenz beginnen systematisch und planmässig zu denken und zu antizipieren. Auch die Effizienz der Informationsaufnahme und -verarbeitung entwickelt sich. Die Trainings enthalten diese Aspekte in ihren Übungen.

INFORMATIONEN

Dauer 1 Stunde pro Woche

Probetraining Kostenlos
Einzelticket CHF 25.– / EUR 20.–
4er Abo CHF 95.– / EUR 80.–*
4Kids Mitglied CHF 70.– / EUR 64.–*
12er Abo CHF 220.– / EUR 200.–*

* zusätzlich kommt die Jahresmitgliedschaft vom Verein im Wert von CHF 29.–

Voraussetzungen:

Freude an Bewegung und Spass in der Gruppe. Offenheit Neues zu entdecken und kennenzulernen.

Sportartorientiertes Brain-Training

Neben der Differenzierung in Alterskategorien und der damit einhergehenden Orientierung an den jeweiligen Entwicklungsstufen, bietet Mental-Stark4Kids auch sportartorientiertes Brain-Training an. Dabei fließen die spezifischen Anforderungen der jeweiligen Sportart stark in die Trainings- bzw. Übungsgestaltung mit ein. So werden, im Sinne einer ganzheitlichen Förderung, spezifische Fertigkeiten trainiert aber auch sportartergänzende Fertigkeiten entwickelt. Die sportartorientierten Brain-Trainings sind durch einen starken Wettkampfcharakter geprägt. Die Teilnehmer lernen mit den speziellen Bedingungen einer Drucksituation (Wettkampf, Prüfung) umzugehen um auch in Situationen von starker Überforderung ruhig und handlungsaktiv zu bleiben.

Eishockey

Erfolg im Eishockey, einer der schnellsten Sportarten der Welt, bedingt neben den physisch und taktischen Fähigkeiten vor allem auch sportartspezifische mentale Kompetenzen.

Im spezifischen Bewegten Brain-Training im Eishockey schaffen wir Voraussetzungen, durch welche der Spieler seine Wahrnehmung auf dem Eis optimiert, im Spiel seinen Fokus steuert und schnell und situationsadäquat entscheidet und agiert. Die so entwickelten Kompetenzen stärken sowohl den Spieler individuell, als auch das ganze Team.



Schiesssport

Einer der Sportarten in welches die komplexeste Abrufen der Konzentration benötigt um Erfolge feiern zu können.

Im spezifischen Bewegten Brain-Training für Schiesssportler schaffen wir Voraussetzungen, durch welche der Atleht seine Konzentrationsfähigkeit external wie auch internal steigern kann. Zudem, dass es im möglich ist, sein Gedankenkontrolle schnell und situationsadäquat zu regulieren.

Segeln

Um in einer vielseitigen Sportart wie Segeln die bestmögliche Leistung abrufen zu können, müssen körperliche, taktische und mentale Fähigkeiten optimal zusammenspielen.

Das segelspezifische Bewegte Brain-Training fördert die Aufmerksamkeitsregulation auf dem Wasser, die Entscheidungsfähigkeit in verschiedenen Situationen und stärkt die mentalen Fähigkeiten des einzelnen Athleten sowie des gesamten Teams. Durch das Bewegte Brain-Training lernt der Segler die gewonnenen Stärken auf seinem Segelschiff einzusetzen.





Fussball

Auch im Fussball wird neben physischem und taktischem Talent die Bedeutung und Wichtigkeit der mentalen Komponente immer mehr erkannt. Im Bewegten Brain-Training für Fussballer lernt der Spieler die Konzentration aufrechtzuerhalten - was sein Spiel konstanter macht - sein volles Leistungspotenzial zum Zeitpunkt X abzurufen und das Spiel zu antizipieren, um auf dem Platz die richtigen Entscheidungen zu treffen und so den Unterschied auszumachen. Durch das Bewegte Brain-Training gewinnt sowohl der Spieler wie auch das gesamte Team an Präsenz..

Skifahren

Schnelles Skifahren ohne gezielte emotionale stimulation wird immer wieder schwer, auch wenn die Konzentration bei der Strecken liegen darf. Im spezifischen Bewegten Brain-Training für Skifahrer schaffen wir an den Fähigkeiten, seine Konzentration an einem Ablauf zu erhalten und parallel dazu Aufgabenstellung zu lösen, in welchem die Skifahrer ihre Emotion regulieren dürfen.



Basketball

Basketball die Teamsportart, welche Rhythmik, Kkoordination und Konzentration in einem verbindet. Im spezifischen Bewegten Brain-Training für Basketballspieler schaffen wir die Voraussetzungen dadurch, dass der Spieler sein spielerischer Umgang mit Ball (Rhythmik) mittels für ihn unlogischen Kognitiven Aufgaben trainiert werden. So dass der Spieler anschliessend in einer breiten Wahrnehmung sich auf den Punkt konzentrieren kann.

DETAIL-INFORMATIONEN

Dauer 1 Stunde
Einzelticket CHF 25.- / EUR 20.-

4er Abo & 4Kids Anmeldung
CHF 70.- / EUR 64.- *

12er Abo & 4Kids Anmeldung
CHF 220.- / EUR 200.- *

* zusätzlich kommt die Jahresmitgliedschaft vom Verein im Wert von CHF 29.-

Partnervereine & Partnerorganisationen

Mental-Stark4Kids ist kein in sich geschlossenes Angebot. Vielmehr soll es in der Förderung von Kindern und Jugendlichen ein Ergänzungsangebot sein, das zur selbstverständlichen Förderung von jungen Menschen beiträgt. Somit ist es im Interesse von allen, aus dem „Gegeneinander“ ein „Miteinander“ zu lancieren.

 <p>Sport Stadt Bern</p>	<p>Dank dem Sportamt in Bern haben wir nun die Möglichkeit, auf eine professionelle Infrastruktur zurückgreifen zu können.</p>	<p>Sport- & Schulamt Bern</p>
<p>Sport- & Schulamt Zürich</p>	<p>Seit 2012 bieten wir das wöchentliche Brain-Training in verschiedenen Schulhäusern als freiwilligen Schulsport an.</p>	 <p>Stadt Zürich Schul- und Sportdepartement</p>
 <p>FREIWILLIGER schulsport langenthal</p>	<p>Seit Anfang Herbst 2016 führen wir das wöchentliche Bewegte Brain-Training auch im Schulhaus Kreuzfeld in Langenthal als freiwilligen Schulsport durch.</p>	<p>Schulsport Langenthal</p>
<p>EHC Chur</p>	<p>Zeitgleich mit dem Start unserer Trainings in Chur, sind wir auch eine aktive Kooperation mit dem EHC Chur eingegangen.</p>	 <p>EHC CHUR CAPRICORNS</p>
	<p>Junge Segler dürfen in den segelspezifischen Angeboten auch von „Vereinsangeboten“ profitieren und sich somit in ihren Fähigkeiten fördern.</p>	<p>Segelclub Arbon</p>
<p>Ochsner Hockey</p>	<p>Nach den eindeutig positiven Ergebnissen bei den Torhütern, bieten wir nun auch step by step Angebote für Eishockey Spieler an.</p>	 <p>OCHSNER HOCKEY ACADEMY</p>
<p>RT-Fit / RT Physio</p>	<p>Um nicht nur den Geist zu trainieren, sind wir mit RT-Fit in Verbindung gekommen um auch den Körper aktiv zu halten.</p>	 <p>Physiotherapie</p> <p>RT-Physio & RT-Fit Kreuzgerstrasse 5 8555 Mülheim</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manuelle Therapie • Massagetherapie • Sportphysiotherapie • Rückenmassagen • Akupunktur • Handgelenk- und lymphatische Therapie • Dry Needling • Bioresonanzbehandlung <p>Tel: 052 762 30 20 Fax: 052 762 33 37 info@robvan Gelderen.ch www.robvan Gelderen.ch</p> <p>Rob van Gelderen</p>
	<p>Seit 2009 sind wir Partner für die Förderung von jungen Torhütern. Neben dem wöchentlichen Training bieten wir auch Camp Workshops an.</p>	<p>Professional Goalie School PGS</p>

Sponsoren & Förderorganisationen

Nur aufgrund unserer erfahrenen Spezialisten, mit denen Mental-Stark4Kids zusammenarbeitet, haben wir die Möglichkeit, unsere Trainings individuell und auf dem neuesten Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse anzubieten. Unser Dank gilt den Sponsoren und weiteren Förderorganisationen, die unsere Entwicklung und daher auch die Angebote monetär oder durch Material mitunterstützen.

Ohne sie geht es gar nicht.

Die Sport Mental Akademie steht als fachlicher Ursprung von Mental-Stark4Kids. Dank den Erfahrungen und der Fachkompetenz, die die Akademie mit sich bringt, können wir unsere ausgereiften Programme in dieser Form entwickeln.

Sport Mental
akademie

IPC AKADEMIE
INDIVIDUELLES PERFORMANCE COACHING

Dank unserem Partner im Bereich Management und Führung bekommen wir neben monetärem Support auch intensivste Unterstützung im Bereich Strategie, Entwicklung und Qualitätssicherung.

Gesund mit den Füßen steht als Motto von GnL. Wir freuen uns, dass uns diese bequemen und funktionellen Schuhe in unseren Trainings begleiten und dabei noch aktiv unsere Gesundheit fördern.

OOOGAL™
Glide'n Lock Footwear



Die adidas Sport eyewear Produkte werden entwickelt, um die spezifischen Anforderungen unterschiedlicher Sportarten zu erfüllen. adidas Sport eyewear bietet also nicht nur eine Sonnenbrille, sondern ein unentbehrliches Teil der Sportausrüstung.

INDIVIDUAL FÖRDERUNG



Die Aufgabe der Umgebung ist es nicht, das Kind zu formen, sondern ihm zu erlauben, sich zu offenbaren.

Maria Montessori

Brain-Fitness Einzelförderung

Mit dem Bewegten Brain Training werden durch motorische, kognitive und visuelle Aufgabenstellungen neue Verbindungen (Synapsen) im Gehirn gebildet. Dies fördert die Leistungsfähigkeit im Gehirn und verbessert die Konzentration, kognitive Fähigkeiten, die Reaktion, die mentale Stärke und den Stressabbau. Ihr Kind gewinnt an Selbstvertrauen und lernt seine Ressourcen auch in der Schule und im Sport anzuwenden. Es mobilisiert gezielt ungenutzte Ressourcen im Gehirn und verbessert so die Lernfähigkeit. Und das beste daran: es macht unglaublich viel Spaß!

Geistige Leistungsfähigkeit und Intelligenz sind trainierbar. Wer ausgewogen, regelmäßig und individuelles Gehirntraining betreibt, wird bereits nach kurzer Zeit einen spürbaren Erfolg in der Schule und im Alltag bemerken. Die Merkfähigkeit, Kreativität und Schnelligkeit wird zunehmen - und das langfristig.

Training der flexiblen Körperbeherrschung

- Rascher Wechsel zwischen Bewegungen ohne Stocken
- Koppelung mehrerer einfacher Teilbewegungen
- Fortsetzen einer laufenden Bewegung trotz plötzlicher Zusatzaufgabe

Training des visuellen Systems

- Die Augen problemlos vertikal, horizontal und diagonal bewegen
- Die Größe des Blickfeldes und die räumliche Wahrnehmung werden verbessert
- Die Einschätzung von Entfernungen und Geschwindigkeit gelingt besser

Training der kognitiven Fähigkeiten

- Mehr Optionen können parallel vorgehalten und schneller ausgewählt werden
- Eingehende Signale werden schneller erkannt und zugeordnet
- Gespeichertes Wissen wird auch in schwierigen Situationen schneller abgerufen



Angebot eignet sich für folgende Zielgruppen:

Bambinis 4-6 Jahre	LittleKids 6-9 Jahre	BigKids 9-12 Jahre	YoungTeens 12-15 Jahre	OldTeens 15-18 Jahre	Eltern- vorträge	Weiter- bildungen	Schul- projekte
-----------------------	-------------------------	-----------------------	---------------------------	-------------------------	---------------------	----------------------	--------------------

Legasthenie Training Einzelförderung

Einige von uns kennen es vielleicht: Das Kind tut sich enorm schwer beim Erlernen der geschriebenen Sprache, liest sehr langsam und macht Fehler ohne Ende. Da liegt der Verdacht nahe, dass es sich um Legasthenie handelt. Das Gute an diesem Gedanken: Anders als bei einer normalen Lese- Rechtschreibschwäche ist jede Legasthenie individuell und jedes Kind hat die Möglichkeit gezielt daran zu arbeiten.

Legasthenie kann man aktiv angehen und man kann lernen, damit zurechtzukommen! In einem ersten Schritt werden wir herausfinden, wo genau die Schwierigkeiten liegen. Danach erstellen wir einen individuellen Förderplan, der das Kind Schritt für Schritt in eine gewisse Eigenkompetenz führt. Wir trainieren die verschiedenen Wahrnehmungskanäle, arbeiten an der Konzentration und Aufmerksamkeit und werden dann im Symptombereich erste Fortschritte erzielen, die sich positiv auf das Selbstbewusstsein auswirken und die Motivation zusätzlich steigern.

Nur wenn das Kind weiss, welche Stärken es besitzt, kann es sie einsetzen und die Schwächen besiegen!



Angebot eignet sich für folgende Zielgruppen:

Bambinis 4-6 Jahre	LittleKids 6-9 Jahre	BigKids 9-12 Jahre	YoungTeens 12-15 Jahre	OldTeens 15-18 Jahre	Eltern- vorträge	Weiter- bildungen	Schul- projekte
-----------------------	-------------------------	-----------------------	---------------------------	-------------------------	---------------------	----------------------	--------------------

ADHS Training Einzelförderung

Das alltagsbezogene Coaching (Bewältigung von Alltagsproblemen) basiert auf einem Trainingsprogramm, welches die Selbststeuerungsfähigkeiten von ADHS-Betroffenen Kindern aufbaut und stärkt.

Viele Kinder mit AD(H)S können sich hervorragend konzentrieren, solange sie ihre Beschäftigung selbst aussuchen können und eine hohe Motivation vorliegt. Ist dies der Fall, können sich insbesondere die verträumten ADS-Kinder so sehr in eine Beschäftigung vertiefen, dass sie völlig in ihr aufgehen und alles andere ausblenden. Grosse Mühe haben diese Kinder allerdings, wenn Anforderungen von aussen an sie gestellt werden. Werden die Kinder dazu aufgefordert, einer Bitte nachzukommen, die Hausaufgaben zu erledigen oder einen Auftrag auszuführen, zeigen sich die Aufmerksamkeitsprobleme in verschiedenster Weise.

Das Verhaltenstraining wird entsprechend der Ausprägung des Verhaltensbildes individuell geplant. Es unterstützt und fördert Lern- und Entwicklungsprozesse des Kindes in den defizitären Bereichen, dabei werden geeignete Verhaltensweisen im schulischen und sozialen Umfeld mit einem Übungsprogramm eingeübt und allmählich auf den Alltag übertragen.



Angebot eignet sich für folgende Zielgruppen:

Bambinis 4-6 Jahre	LittleKids 6-9 Jahre	BigKids 9-12 Jahre	YoungTeens 12-15 Jahre	OldTeens 15-18 Jahre	Eltern- vorträge	Weiter- bildungen	Schul- projekte
-----------------------	-------------------------	-----------------------	---------------------------	-------------------------	---------------------	----------------------	--------------------

Richtig streiten - Konflikttraining

Einzelförderung

Wo Menschen zusammenkommen, gehören Konflikte zum Alltag. Wenn kritische Situationen jedoch frühzeitig erkannt und konstruktiv geklärt werden, kann man allen Beteiligten gerecht werden und Beziehungen nachhaltig verbessern.

Im individuellen Einzeltraining trainieren wir Tools und Techniken für den lösungsorientierten Umgang mit Konflikten. Die Kids erfahren, wie Konflikte entstehen, warum sie eskalieren und wie sie sich vermeiden lassen.

Sie trainieren Kommunikationstechniken, mit deren Hilfe sie selbst in angespannten Situationen ihre Gefühle kontrollieren können und erfahren, welche Rolle individuelle Interessen und Bedürfnisse in Konflikten spielen.



Angebot eignet sich für folgende Zielgruppen:

Bambinis 4-6 Jahre	LittleKids 6-9 Jahre	BigKids 9-12 Jahre	YoungTeens 12-15 Jahre	OldTeens 15-18 Jahre	Eltern- vorträge	Weiter- bildungen	Schul- projekte
-----------------------	-------------------------	-----------------------	---------------------------	-------------------------	---------------------	----------------------	--------------------

Wahrnehmungstraining Einzelförderung

Wahrnehmung ist der Prozess des Informationsgewinnes aus der Umwelt und von Körperreizen. Um eine möglichst umfangreiche und klare Wahrnehmung zu bekommen, braucht es den richtigen und vor allem möglichst fehlerfreien Ablauf des Sinnessystems. Das heisst, Reize sollen möglichst effizient aufgenommen, danach richtig abgespeichert bzw. verknüpft und später rasch wieder abgerufen werden können. Um diese Fähigkeit des reibungslosen Ablaufes im Wahrnehmungssystem zu trainieren, bieten wir zahlreiche, ganzheitliche Übungen, die genau dies fördern. Daneben soll die Merkfähigkeit, die Differenzierungsfähigkeit, der Arbeitsspeicher usw. gezielt ausgebaut werden um danach mehr Leistung erbringen zu können.

Gezieltes Wahrnehmungstraining führt zu mehr Leistung in weniger Zeit und reduziert die Fehlerquote in der Schule, im Sport und im Alltag erheblich.



Angebot eignet sich für folgende Zielgruppen:

Bambinis 4-6 Jahre	LittleKids 6-9 Jahre	BigKids 9-12 Jahre	YoungTeens 12-15 Jahre	OldTeens 15-18 Jahre	Eltern- vorträge	Weiter- bildungen	Schul- projekte
-----------------------	-------------------------	-----------------------	---------------------------	-------------------------	---------------------	----------------------	--------------------

Förderung von Selbstvertrauen

Einzelförderung

Selbstvertrauen brauchen Kinder ihr ganzes Leben lang. Der Grundstein dafür wird schon in frühen Lebensjahren gelegt.

Ob ein Kind eher ein wenig schüchtern und ängstlich oder aber ein selbstsicherer Anführertyp ist, können Sie durch die Art und Weise der Förderung beeinflussen und unterstützen.

Selbstbewusstsein bedeutet die Fähigkeit, sich selbst zu erkennen, das Bewusstsein, sich selbst zu erkennen, und sich seiner Stärken und auch seiner bisherigen Schwächen bewusst zu sein. Meist wird es mit selbstsicherem Auftreten, Durchsetzungskraft und Willensstärke assoziiert, was mit einem hohen Selbstwertgefühl einhergeht. Es ist wichtig, dass Kinder lernen, beides zu erreichen - Selbsterkenntnis und positives Selbstwertgefühl. Ein hoher Selbstwert gilt demnach als großes Selbstbewusstsein oder Arroganz.

Mit einem gesunden Selbstbewusstsein hat Ihr Kind es im Kindergarten, in der Schule und auch später im Beruf um vieles leichter. Und wenn Sie wissen, worauf Sie achten müssen, ist es gar nicht schwer, unsere konkreten Tipps im Alltag umzusetzen und ein starkes, selbstsicheres Kind hinzu fördern!

Merkmale einer selbstbewussten Körpersprache sind:

- aufrechter Gang
- Schultern zurück
- Brustkorb raus
- Blick nach vorne
- dem anderen in die Augen schauen
- fester Händedruck
- feste Stimme



Angebot eignet sich für folgende Zielgruppen:

Bambinis 4-6 Jahre	LittleKids 6-9 Jahre	BigKids 9-12 Jahre	YoungTeens 12-15 Jahre	OldTeens 15-18 Jahre	Eltern- vorträge	Weiter- bildungen	Schul- projekte
-----------------------	-------------------------	-----------------------	---------------------------	-------------------------	---------------------	----------------------	--------------------

Umgang mit Prüfungsangst Einzelförderung

Das Leben ist komplex und chancenreich – geprägt durch ständige Bewegung und Veränderung. Sportliche und berufliche Anforderungen und eigene hohe Ansprüche erfordern eine Aktivierung der psychischen Ressourcen, eine Reflexion der eigenen Denk- und Handlungsmuster. Erst die Gelassenheit mit Belastungssituationen umgehen zu können, ermöglicht es, seine persönlichen Ziele erfolgreich und mit Spass zu erreichen.

Die in diesem Angebot angewandte Methoden basieren auf der langjährigen Forschung der positiven Psychologie und wurden bereits erfolgreich im Sport-, Wirtschafts- und Bildungsbereich eingesetzt.



Angebot eignet sich für folgende Zielgruppen:

Bambinis 4-6 Jahre	LittleKids 6-9 Jahre	BigKids 9-12 Jahre	YoungTeens 12-15 Jahre	OldTeens 15-18 Jahre	Eltern- vorträge	Weiter- bildungen	Schul- projekte
-----------------------	-------------------------	-----------------------	---------------------------	-------------------------	---------------------	----------------------	--------------------

Vorschulisches Wahrnehmungstraining Einzelförderung

Verschiedene namhafte Pädagogen wissen es schon lange: Wahrnehmungstraining in der frühen Kindheit optimiert den Lernprozess in jeder Hinsicht und hilft dem Kind, die geforderten Inhalte in der Schule zu erlernen.

Ist ein Kind nämlich im Wahrnehmungsbereich gut trainiert und geschult, kann es im Erlernen von Schrift, Zahlen und dem Lesen eine grosse Erleichterung geben. Beispielsweise kann ein Wort nur dann richtig geschrieben werden, wenn die akustische Differenzierung soweit geschult ist, dass man Doppelkonsonanten hört. Oder das optische Gedächtnis funktioniert so gut, dass gesehene Wörter richtig und nachhaltig abgespeichert werden.

Wir nutzen die Chance des Vorschulalters und bilden in spielerischer Form eine Grundlage für späteres Lernen. Spiel, Spass und Freude schreiben wir hier ganz GROSS!



Angebot eignet sich für folgende Zielgruppen:

Bambinis 4-6 Jahre	LittleKids 6-9 Jahre	BigKids 9-12 Jahre	YoungTeens 12-15 Jahre	OldTeens 15-18 Jahre	Eltern- vorträge	Weiter- bildungen	Schul- projekte
-----------------------	-------------------------	-----------------------	---------------------------	-------------------------	---------------------	----------------------	--------------------

Life Kinetik Training Einzelförderung

Life Kinetik beschreibt eine Form des Trainings, welche Bewegung, Koordination und Kognition optimal miteinander verbindet. Durch gezielte und aufbauende Übungen in verschiedenen Bereichen ist es das Ziel in der jeweiligen Altersgruppe die Gehirnareale zu verknüpfen um danach Informationen schneller und prävalenter abrufen zu können.

Mit den Kindern kann man sowohl ihre koordinativen Fähigkeiten wie auch ihre Gedächtnisleistungen erfahren eine signifikante Verbesserung. Life Kinetik, auch Gehirnentfaltungstraining genannt, dient den Personen, wo das Zusammenspiel zwischen Körper und Gehirn optimieren möchten und daraus resultierend ihr gesamtes Leistungspotenzial bestmöglich abrufen können.

Egal ob im Leistungs- oder Hobbysport, im alltäglichen Leben, im Schulalltag oder im Business, Life Kinetik spricht alle Gesellschaftsgruppen in sämtlichen Tätigkeitsbereichen an.



Angebot eignet sich für folgende Zielgruppen:

Bambinis 4-6 Jahre	LittleKids 6-9 Jahre	BigKids 9-12 Jahre	YoungTeens 12-15 Jahre	OldTeens 15-18 Jahre	Eltern- vorträge	Weiter- bildungen	Schul- projekte
-----------------------	-------------------------	-----------------------	---------------------------	-------------------------	---------------------	----------------------	--------------------

Eltern Coaching Einzelförderung

Die Aufgabe in der Erziehung unserer Kinder ist heute sehr anspruchsvoll. Viele Rollen und persönliche Interessen müssen unter einen Hut gebracht werden, bzw. aufeinander abgestimmt werden.

Dabei kann es leicht passieren, dass der Überblick verloren geht, worunter die Atmosphäre und die Familienkultur leidet, in welcher sich ein Kind entwickeln soll. Hier bieten wir als ihr professioneller Partner Hand, unterstützend und klärend zum Wohle des gesamten, familiären Systems zur Seite zu stehen.

Schaffen Sie durch Ihre eigene Initiative und neue Handlungsmöglichkeiten in der Rolle als Mutter und Vater Ruhe und Klarheit in Ihrem familiären System, um auch in hektischen Situationen die Zügel in den Händen zu halten.



Angebot eignet sich für Eltern der folgenden Zielgruppen:

Bambinis 4-6 Jahre	LittleKids 6-9 Jahre	BigKids 9-12 Jahre	YoungTeens 12-15 Jahre	OldTeens 15-18 Jahre	Eltern- vorträge	Weiter- bildungen	Schul- projekte
-----------------------	-------------------------	-----------------------	---------------------------	-------------------------	---------------------	----------------------	--------------------

UNTERSTÜTZUNG FÜR ERWACHSENE



**Was wir am nötigsten
brauchen, ist ein Mensch der
uns zwingt, das zu tun,
was wir können.**

Ralph Waldo Emerson

Bewegtes Brain-Training

Fachausbildung der Sport Mental Akademie GmbH

Mit der Ausbildung Bewegtes Brain-Training lassen Sie sich in eine Welt versetzen, die sowohl Jung und Alt begeistern kann. Bewegtes Brain-Training ist alles andere als langweiliges Kopptraining. Ziemlich sicher ist es auch ganz anders als all jene Trainings, die Sie bisher kennen oder absolviert haben. Bewegtes Brain-Training ist die optimale Leistungsförderung mit garantiertem Spassfaktor. Es lockt Sie aus der Reserve, weil Routine und Gewohnheiten schlicht und einfach nicht zugelassen werden. Unser Trainingsprogramm zeichnet sich durch Abwechslung, Vielfalt, Übungsreichtum und einen enorm grossen Nutzen sowohl für junge Personen, Spitzensportler wie auch ältere Leute aus. Bewegtes Brain-Training ist eine Fördermethode, die Fortschritte schnell sichtbar macht und die Weiterentwicklung der Persönlichkeit laufend vorantreibt.



Einführung

Tauchen Sie für einen Tag in die spannende Welt des Bewegten Brain-Trainings ein. Eine Menge Spass und viele neue Übungen sind garantiert. Dabei wird Ihnen aufgezeigt, wie Sie Ihre Gehirnleistung steigern und ein Leben lang erhalten können. Neben der spezifischen Förderung des Gehirns wird Ihnen ebenfalls vermittelt, wie Sie die vollumfänglichen Inhalte von Bewegtes Brain-Training für den sportlichen, schulischen und privaten Alltag nutzen können.

Grund-Qualifikation

Sie lernen, wie die Aufmerksamkeit gezielt verbessert und die angestrebte Konzentrationsspanne erreicht und erhöht werden kann. Ausserdem erkennen Sie die psychomotorischen Komponenten des Brain-Trainings. Wissen alleine genügt als Trainer Bewegtes Brain-Training jedoch nicht. Sie erfahren, wie das theoretische Wissen in den Übungen Bewegtes Brain-Training konkret eingesetzt werden kann.

Profi-Qualifikation

Lernen Sie in der Profi-Qualifikation die Merkmale verschiedenster Zielgruppen wie Sportler, Kinder & Jugendliche oder Senioren kennen, um diesen bedürfnisgerechte Lektionen Bewegtes Brain-Training anbieten zu können. Dabei lernen Sie unter anderem, wie die Strukturen und Funktionen des Gehirns aufgebaut sind und wie diese angepasst, erweitert und gezielt trainiert werden können. Zugleich lernen Sie, wie gruppenspezifische Prozesse zu beeinflussen sind.

Dauer 1 Tag
Abschluss Bestätigung
Kosten CHF 290.–
 EUR 240.–

Präsenzphase 3 Module je 3 Tage
Abschluss Zertifikat
Kosten CHF 2550.–
 EUR 2116.–

Präsenzphase 3 Module je 3 Tage
Abschluss Diplom
Kosten CHF 2550.–
 EUR 2116.–

Mentales Training im Sport

Fachausbildung der Sport Mental Akademie GmbH

Das mentale Training im Sport basiert auf den Grundlagen der Psychologie und befasst sich mit dem menschlichen Verhalten, dem Handeln und dem Umgang mit Personen, die zu einem bestimmten Zeitpunkt Leistung vollbringen sollen. Ein Ziel des mentalen Trainings im Sport ist es, dass Athleten ihr maximales Potenzial punktgenau entfalten können. Dazu werden Methoden und Techniken vermittelt, mithilfe derer sich Sportler jeder Leistungsstufe optimal auf ihre Herausforderungen vorbereiten können. Das mentale Training im Sport befasst sich mit dem Wahrnehmen, Denken und Verhalten von Leistungssportlern und möchte es erklären und es vorhersagen um es - falls notwendig und gewünscht - verändern und optimieren zu können.



Einführung

Lassen Sie sich für einen Tag in die spannende Welt des Sport Mental Coachings entführen. Nutzen Sie die Einführung Mentales Training im Sport, um Ihre sportlichen, beruflichen und auch persönlichen Ziele zu erfüllen. An diesem Tag lernen Sie nützliche Tools kennen, die unmittelbar nach dem Ausbildungstag in Ihrem Alltag eingesetzt werden können. Ergänzend zu den Mini-Tools lernen Sie die Winnerphilosophie kennen.

Grund-Qualifikation

In der Ausbildung Sport Mental Coach lernen Sie konkrete Methoden und Hintergründe für die systematische Arbeit im Sport als Begleiter in verschiedensten Funktionen (Trainer, Verbandsfunktionär, Athlet, Sportlehrer, Physiotherapeut usw.) kennen. Die Module 2-4 sprechen Personen an, die mit Menschen im Leistungs- oder Breitensportbereich professionell arbeiten möchten. Ebenso richtet sich die Ausbildung an Therapeuten, die im Sport tätig sind und an Musiker, die zu einem bestimmten Zeitpunkt Leistung vollbringen müssen wie beispielsweise an einem Konzert.

Profi-Qualifikation

Hier bietet sich eine hervorragende Möglichkeit, Ihr bereits vorhandenes Wissen und Ihre Fähigkeiten zu einem beruflichen Standbein auszubauen und Ihr Know-how aus dieser Ausbildung anschliessend als Coach für Mentales Training im Sport anzuwenden. Personen, die sich der professionellen Beratung, dem Coaching von Sportlern und Mannschaften zuwenden wollen, sei diese Ausbildung zum Dipl. Sport Mental Coach ans Herz gelegt. Mit Hilfe der Ausbildung können Sie Sportler hin zu selbstbewussten und zielgerichteten Athleten begleiten

Dauer 1 Tag
Abschluss Bestätigung
Kosten CHF 290.–
 EUR 240.–

Präsenzphase 3 Module je 3 Tage
Abschluss Zertifikat
Kosten CHF 2550.–
 EUR 2116.–

Präsenzphase 3 Module je 3 Tage
Abschluss Diplom
Kosten CHF 3440.–
 EUR 2855.–

Dipl. Systemischer Coach Fachausbildung der IPC Akademie AG

Coaching ist die professionelle Beratungsform für die Begleitung und Unterstützung von Personen. Diese Unterstützung wird meist durch Führungspersonen, Menschen mit Steuerungsfunktionen oder von Experten innerhalb eines Unternehmens oder einer Organisation vorgenommen. Ziel von Coaching ist die Weiterentwicklung von individuellen oder kollektiven Lern- und Leistungsprozessen, primär in beruflichen Anliegen. Als ergebnis- und lösungsorientierte Beratungsform dient Coaching der Steigerung und dem Erhalt der Leistungsfähigkeit. Zudem unterstützt ein Coaching mit einem abgestimmten Beratungsprozess ein individuelles Bedürfnis, verbessert die berufliche Situation und das Gestalten von sozialen Rollen unter anspruchsvollen Bedingungen.



Grund-Qualifikation

Mit der Ausbildung zum Zert. Systemischer Coach erhalten Sie ein lösungs- und handlungsorientiertes Fundament, um Menschen professionell auf dem Weg zur Erreichung ihrer Ziele zu unterstützen. Das systemische Coaching gilt heute als eine der anerkanntesten, nachhaltigsten und effektivsten Methoden. Sie stützt sich auf modernste, neurologische und psychologische Erkenntnisse. Der Schwerpunkt dieser Grundausbildung liegt im Aufbau Ihrer Kompetenz, die Klienten zu deren Selbsthilfe führen zu können.

Profi-Qualifikation

Coachingkompetenzen werden von Führungspersonen erwartet. Sie sollen die Entwicklungen von Mitarbeitern ermöglichen und Veränderungen bewirken. Dazu erwerben Sie bei uns das notwendige Grundwissen. Der Lehrgang vermittelt „handwerkliche“ Grundlagen und bietet die Möglichkeit, sich mit dem eigenen Beratungsverständnis und dem eigenen Beratungsstil auseinanderzusetzen. Desweiteren haben Sie nach Absolvierung dieser Ausbildung die Möglichkeit, auf selbständiger Basis Ihre Klienten zu beraten und sie auf dem Weg zur Erreichung ihrer Ziele zu begleiten.

Präsenzphase 3 Module je 3 Tage

Abschluss Zertifikat

Kosten CHF 2610.–
 EUR 2170.–

Präsenzphase 3 Module je 3 Tage

Abschluss Diplom

Kosten CHF 3480.–
 EUR 2895.–

Techniken zur Selbstregulation

Fachausbildung der Sport Mental Akademie GmbH

Wünschen Sie sich manchmal vor herausfordernden Situationen wie beispielsweise einem Wettkampf im Sport oder einer heiklen Situation im Businessbereich, dass Sie Ihre Emotionen oder zweifelnden Gedanken auf Knopfdruck steuern können? Diese Weiterbildung legt die Basis und gibt Ihnen einen ersten Einblick in die Möglichkeiten, unsere Psyche zu regulieren. Sie erlernen Techniken, mit welchen Sie fähig sind, Ihre Gedanken und Abläufe aktiv nützlich zu beeinflussen, um schwierige Alltagssituationen erfolgreich mit Ihren Kräften und Ihrer Energie zu meistern. Ein erster Schritt, um Ihre Gedanken in den Griff zu bekommen.



INFORMATIONEN

Dauer: 3 Tage

Kosten: CHF 870.- / EUR 840.-

Abschluss: Bestätigung

QUALITÄT IST UNSER FOKUS



Erfolg besteht darin, dass man genau die Fähigkeiten hat, die im Moment gefragt sind.

Henry Ford

Partnerschaften

Wir leben das Motto „Gemeinsam sind wir stark“ aktiv und sind stolz und dankbar, dass wir uns im Bereich Partnerschaften auf das Know-How und die Erfahrung unserer kompetenten und anerkannten Mitspieler verlassen können. Dies erlaubt einen aktiven, befruchtenden Austausch über den eigenen Horizont hinaus. Gleichzeitig können wir uns aufgrund der Zusammenarbeit mit unseren starken Partnern auf unser Kerngeschäft fokussieren und uns darin stetig in die Tiefe spezialisieren.



Cool and Clean

«cool and clean» ist das Präventionsprogramm im Schweizer Sport und setzt sich für fairen und sauberen Sport ein. Die sechs Commitments sind Programminhalt und Instrument zugleich. Das Programm wird wissenschaftlich begleitet und evaluiert.

Jugend und Sport

J+S ist ein Programm des Bundes und gestaltet jugendgerechten Sport ganzheitlich zu erleben und mitzugestalten und unterstützt unter pädagogischen, sozialen und gesundheitlichen Gesichtspunkten die Entwicklung und Entfaltung junger Menschen.



Pro Juventute

Pro Juventute verfügt über das Zewo-Gütesiegel und ist politisch, ideologisch und konfessionell unabhängig. Sie gewähren Kindern den nötigen Freiraum, damit das Kind die Kompetenzen erwirbt, welche es zu einem glücklichen, verantwortungsvollen und erfüllten Leben befähigt.

KulturLegi

Caritas bietet sozial benachteiligten Menschen in verschiedenen Regionen der Schweiz eine KulturLegi an. KulturLegi bietet Vergünstigungen bei Kultur-, Sport- und Bildungsangeboten sowie im Gesundheitsbereich.



Sport Mentale Akademie

Die Firma wurde mit der Idee lanciert, die Professionalisierung der Dienstleistung für mentales Training im Sport auf Topniveau zu bringen. Sie hat es sich zum Ziel gesetzt, qualitativ erstklassige und hochwertige Coachings sowie Aus- und Weiterbildungen im sportlich-mentalbereich anzubieten.

IPC Akademie

Die IPC Akademie für interaktives Lernen hat es sich zum Ziel gesetzt, hochwertige Aus- und Weiterbildungen sowie Schulungen und Coachings für Unternehmen und Privatpersonen anzubieten.



Die Botschafter

Unsere Botschafter von Mental-Stark4Kids haben alle selbst schon erfahrungen gesammelt mit dem Mentalen Training oder auch mit dem Bewegten Brain-Training. Dabei haben sind alle zur Erkenntnis gekommen, dass es sich lohnt, schon in frühen Jahren die Psychologischen Kompetenzen bewusst zu fördern. Gerne stehen Sie mit ihrem Namen und Erfahrung im Bezug von Mental-Stark4Kids hin, um möglichst viele Kindern und Eltern um Sie von dem Mehrwert zu überzeugen.

MIRCO GERSON
BEACHVOLLEYBALL



NICOLE EIHOLZER
BEACHVOLLEYBALL



ROB VAN GELDEREN
SPORT-
PHYSIOTHERAPEUT



HEIDI DIETHELM
SPORTSCHIESSEN



DANI HÜNI
EISHOCKEY
TRAINER



SIMONE RAPP
FUSSBALL



JANIK ROEMP
SEGELN



PASCAL CAMINADA
EISHOCKEY



MARCO MATHIS
EISHOCKEY



FRANCO COLLENBERG
EISHOCKEY



PETER SUTER
UNTERNEHMER



SANNA LÜDI
SKI CROSS



FABIAN MEYERHANS
POLITIKER



JORI VILLIGER
SPORTFECHTEN



JEANNINE FEDERER
ZIRKUSARTISTIN



PHILIP GABATHULER
BEACHVOLLEYBALL



Förderverein für starke Kinder

Kinder suchen nach Vorbildern. Die Qualität in unserer Kinder- und Jugendförderung steht und fällt mit der Persönlichkeit unserer Trainer. Mental-Stark4Kids achtet deshalb besonders auf die Einhaltung von hohen Qualitätsstandards bezüglich Trainings und Trainerverhalten durch seine ausübenden Trainer, und zeichnet sich durch eine hohe Integrität der mitwirkenden Teamplayer aus. Alle kennen den Sport und seine Gesetze aus eigener Erfahrung bestens und integrieren diese in ihren Trainings und Coachings. Die fachlichen und persönlichen Leitungskompetenzen werden regelmässig geprüft. Permanenter Austausch und Reflexion ermöglichen die stetige Weiterentwicklung unserer Trainer und Trainingsprogramme.

VORSTAND MENTAL-STARK4KIDS



Roger ist der Kopf und das Herz hinter Mental-Stark4Kids. Ein Gewinner durch und durch, der seine reiche Erfahrung, welche er in der Betreuung von Spitzensportlern täglich macht, an unsere jungen Talente weitergeben möchte.

Ausbildungen

- Eidg. Dipl. Sozialpädagoge
- Dipl. Bewegtes Brain-Trainerin
- Zert. Life Kinetik Trainer
- Trainer für mentales Training im Sport
- Eidg. Dipl. Erwachsenenbildner

Ausbildungen

- Dipl. Kindergartenpädagogin
- Dipl. Bewegtes Brain-Trainer
- Zert. Life Kinetik Trainerin
- Dipl. Legasthenie Trainerin

Sabrina ist unsere Pionierin und hat mit ihren Programmen den Grundstein von Mental-Stark4Kids gelegt. Dank ihrem grossen Fachwissen und der lockeren Persönlichkeit findet sie schnell einen Draht zu den Kindern.



Wolfgang ist selbst begeisterter Sportler. Mit dieser Leidenschaft kann er mit Mental-Stark4Kids dem Nachwuchs die Möglichkeit geben, sich selbst anzutreiben, zu fördern und intensiv zu trainieren.

Ausbildungen

- Zert. Mentales Training im Sport
- Skilehrer



Whitley ist unser Wirbelwind und stellt jeden Tornado in den Schatten. Ihre positive Ausstrahlung begeistert die Kinder und Jugendlichen und motiviert sie zu Höchstleistungen.

Ausbildungen

- Zert. Bewegtes Brain-Trainerin
- J+S Trainerin
- Kindersport Trainerin

Ausbildungen

- Zert. Bewegtes Brain-Trainer
- J+S Trainer
- Professioneller Eishockeyspieler

Fanco ist fasziniert von menschlichen Entwicklungspotenzialen und Wachstum. So gelingt es ihm gut, eine tragfähige Beziehung zu unseren Kids aufzubauen.



Patrick verfügt über ein sehr grosses und fundiertes Fachwissen. Dieses kombiniert er mit seiner lockeren und positiven Art und gestaltet so erfolgreiche Trainings.

Ausbildungen

- Bachelor of Science in Sport Science
- Zert. Bewegtes Brain-Trainer
- J+S Trainer

Ausbildungen

- J+S Trainerin
- Zert. Bewegtes Brain-Training
- Bachelor in Betriebsökonomie FH

Sindy hat einen harten Golfschlag! Doch sie fördert mit ihrem theoretischen Hintergrundwissen und praktischen Beispielen Kinder & Jugendliche in ihren Alltagssituationen.



Unser Team legt grossen Wert darauf, den Kindern und Jugendlichen in ihrer Entwicklungsmöglichkeit ihren Raum zu lassen und sie zu fördern und fordern, damit jeder sein Potenzial ausschöpfen kann im sportlichen, schulischen und privaten Bereich.

Mental-Stark in die Zukunft!

Unsere Mission: Der Erfolg Ihrer Kinder

Mit Mental-Stark4Kids in die Zukunft: Herausforderungen annehmen, ihnen gewachsen sein, sich etwas zutrauen und mit voller Energie seine Ziele verfolgen. Das ist die Grundlage für jedes Kind, damit es sich optimal entwickeln kann und mental stark in die Zukunft blickt!

Die Vision von Mental-Stark4Kids liegt darin, Kindern ein Förderangebot zu bieten, das sie sowohl im schulischen, sportlichen wie auch privaten Alltag weiterbringt. In der heutigen Zeit, in der es immer wichtiger ist sich auf Situationen zu fokussieren, Leistung im richtigen Moment abzurufen und selbstsicher im Leben aufzutreten, sehen wir Mental-Stark4Kids als die perfekte Plattform um Kindern und Jugendlichen adäquate Förderung in den genannten Bereichen zu bieten.



Qualität durch Erfahrung

Der Verein Mental-Stark4Kids ist entstanden durch die Erfahrungen der Sport Mental Akademie GmbH, einem etablierten Unternehmen im Gebiet der sportpsychologischen Betreuung. Aufgrund dieser Kompetenzen können wir einen sehr hohen Qualitätsstandard anbieten, der stetiger Entwicklung und Optimierung unterliegt. Es ist für uns ein Muss, daran Interesse zu haben, jedes Kind individuell zu fördern. Jedes unserer Trainings und Camps ist nach erwiesenen Methoden und Erkenntnissen konzipiert und bietet daher eine erstklassige Entwicklungsplattform.

Stärken kennenlernen und Ressourcen nutzen

Wir glauben an das Potential jedes Einzelnen unserer Kinder und Jugendlichen. Wir fordern und fördern die individuellen Fähigkeiten und legen besonderen Wert auf eine personalisierte und individuelle Betreuung.



Mental-Stark4Kids
Albisriederstrasse 226, CH-8047 Zürich
+41 43 818 66 80 | www.mental-stark4kids.com