

# Mentaltraining für Piloten

Einfach besser fliegen!

## Beschreibung

Gerade beim Strecken- und Wettbewerbsfliegen muss über eine lange Zeit die Konzentration aufrecht erhalten werden. Viele unbekannte Faktoren machen es schwer schnelle und passende Entscheidungen zu treffen. In Stresssituationen ist es wichtig einen kühlen Kopf zu bewahren. Mentales Training kann Dir helfen die fliegerischen Herausforderungen zu meistern, Deinen inneren Zustand zu beeinflussen und Deine optimale Leistungsfähigkeit auf zu bauen und zu erhalten.

## Inhalte

Mit viel Spaß aber ohne Sinsalabim möchte ich Dir die Vorzüge des mentalen Trainings nahebringen:

- Saisonvorbereitung
- Tages- und Saisonziele
- Motivation
- Positives Selbstgespräch
- Gedankenstopp
- Umgang mit Stress, Nervosität, Angst
- Aufbau von Selbstvertrauen
- Optimierung der psychischen Leistungsfähigkeit
- Umfeldmanagement
- Handlungspläne erstellen und visualisieren
- **Fliegen, falls es das Wetter erlaubt!**

## Konditionen:

Zwei Tage intensives Training mit zahlreichen Übungen und einem Handout.

## Kleingruppen

In Kleingruppen von 3 bis 12 Personen werden die Inhalte mit Spaß, anschaulich vermittelt.

## Kosten

**180,00 Euro**

## Termine

25. - 26. Februar 2012

17. - 18. März 2012

Oder nach Vereinbarung!

Anmeldung im Internet unter [www.winmental.de](http://www.winmental.de)

## Ort

Am Alten Garten 21, 87642 Halblech

oder nach Vereinbarung!

Gerne komme ich auch zu Euch!



## Ich bin gerne für Dich da:

Yvonne Dathe

Dipl. Betriebswirt (FH), Personal- und Teamcoach

Deutsche Meisterin im Streckenfliegen 2010 + 2011

Tel. +49 (0) 160 91469082

## E-Mail

Selbstverständlich kannst Du mir gerne eine Anfrage per E-Mail an mich richten.

[yvonne.dathe@winmental.de](mailto:yvonne.dathe@winmental.de)

## Internet

Auf meiner Homepage biete ich Dir ausführliche Informationen sowie exklusive Services rund um mentales Coaching für Sport, Beruf & Alltag.

[www.winmental.de](http://www.winmental.de)

*WinMental*

Coaching für Sport, Beruf & Alltag