



Für Piloten!

Im Gegensatz zu anderen Sportarten ist das Fliegen eine sehr intuitive Sportart. Der Kopf spielt eine wesentliche Rolle in der Entscheidungsfindung. Viele unbekannte Faktoren führen zu Unsicherheiten, Stress, Ängsten und anderen Blockaden. Gedanken, Emotionen und Überzeugungen begleiten die Handlungen. Das mentale Training hilft, den Anforderungen des Fliegens mental stark zu begegnen. Mit kühlem Kopf können dann Stresssituationen mit angemessenen Reaktionen bewältigt werden. Mentales Training hilft Dir Deine optimale Leistungsfähigkeit auszubauen und zu erhalten. Mit mentalem Techniktraining kannst Du Deine Flugtechnik verfeinern und vertiefen.

Inhalte

Mit viel Spaß lernst Du das mentale Training kennen:

- Saisonvorbereitung
- Zielsetzung
- Motivation
- Positives Selbstgespräch
- Gedankenstopp
- Umgang mit Stress & Nervosität
- Aufbau von Selbstvertrauen
- Leistungsoptimierung
- 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

200,00 Euro

Termine:

01. - 02.11. Piloten-Mentaltraining
22. - 23.11. Piloten-Mentaltraining **nur für Frauen !!!**

weitere Termine unter: www.winmental.de

Ort

Am Alten Garten 21
87642 Halblech (Allgäu)



Ich bin gerne für Dich da:

Yvonne Dathe
Dipl. Betriebswirt (FH),
Personalcoach und Mentaltrainerin

4-fache Deutsche Meisterin im Streckenfliegen
3. Platz Europameisterschaft 2014

Anmeldung:

Tel. +49 (0) 160 91469082

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

yvonne@winmental.de

WinMental
Aufwind für's Leben!