



Martin Sutoris · Aachenerstr. 429 · 50933 Köln
Tel. 0221-964 383 66 · info@coaching-smart.de

Mehr Erfolg im Sport: Mental Coaching Tools für Trainer und Sportler - wie Sie Menschen (oder sich selber) zu mehr sportlichem Erfolg bringen

Wer mit Menschen arbeitet und diese auf dem Weg zu ihren Zielen unterstützen will, braucht zunächst sportliche Trainings- & Fachkompetenz. Wer aber zu ausserordentlichen Erfolgen motivieren will, braucht vor allem **psychologisches Know How** und entsprechende Methoden.

In diesem Workshop werden Methoden des mentalen Coachings (NLP, systemische Beratung, humanistische Psychologie, angewandte Kommunikationswissenschaft) vermittelt. Dabei steht immer im Vordergrund, welchen Nutzen Sportler und Trainer daraus für ihre professionelle Arbeit ziehen können. Wenn Sie als sportlicher Trainer, Coach oder Berater ihre Klienten - egal ob Leistungs- oder Laiensportler bzw. ein Team - positiv entwickeln möchten, lernen sie im Workshop **die effektivsten Tools** dafür kennen und **sofort anzuwenden**.



Mein Motto

"Jeder Mensch kann mehr, als er sich selber zutraut!"
Und Sie auch - darum bin ich Coach und Trainer!

Inhalte

- psychologische Interventionsmethoden: funktionierende Ziele definieren; Handlungsblockaden auflösen; innere Ressourcen für Wettkämpfe generieren; Motivation, Disziplin und Glaubenskraft freisetzen; Veränderungsbereitschaft im Denken und Handeln erzeugen
- Coaching- und Beratungsprozesse professionell steuern
- eine vertrauensvolle Beziehung zum Coachee bzw. Team aufbauen
- Kommunikationsmethoden, um die eigene Botschaft wirksam zu übertragen und um konstruktives Feedback zu geben
- Selbsthaltung als Trainer: Vorbild, Mentor, Drill-Instructor, Übungsleiter oder Coach?

Tobias Horel, Absolvent Deutsche Sporthochschule Köln, Athletik Trainer, Coaching-Teilnehmer

"Gerade für Sportler und Trainer sind Themen wie Ziele, Motivation, innere Einstellung sehr wichtige Aspekte, die nicht zu theoretisch bleiben dürfen. Martin Sutoris hat in seiner Weiterbildung tolle Coaching-Methoden vermittelt, die wir als Trainer zielgerichtet zur **Leistungssteigerung** einsetzen können."

Zielgruppe

Trainer, Sportler und Sportstudenten mit Interesse an einer beruflichen Tätigkeit als Trainer, Personal Trainer, Coach, Gruppenleiter, etc.

Idee

Coach ist nicht gleich Coach! Dieser Begriff, der zunehmend von Menschen unterschiedlicher Branchen als Berufsbezeichnung (z.B. Vocal Coach; Business Coach, Mental Coach, Sport Coach, Psychologischer Coach, NLP-Coach, Life-Coach, Rhetorik-Coach, u.v.m.) verwendet wird, ist noch immer nicht staatlich geschützt. Daher verdingt sich so Mancher - darunter zum Glück auch einige Profis - als sog. Coach, weil es eben modern klingt und auch zugleich nach allem und nichts. Dies ist jedoch nicht unbedingt Coaching im professionellen Sinne. Zum Einen braucht es fundierte Grundausbildungen und Erfahrungen im spezifischen Fach sowie in der Branche. Zum Anderen braucht es - um ein gewisses und von Coaching-Verbänden akzeptiertes Niveau zu erreichen - eine spezielle Coaching-Ausbildung. Nur dann macht es Sinn, sich Coach zu nennen und einem Coaching-Kunden eine entsprechende Qualität zu leisten. Kein Wunder, dass es viele Unklarheiten gibt, sowohl bei Coach-Kollegen als auch bei potenziellen Kunden: welcher Coach macht was; wer ist nun eher Coach und wer ist eher Trainer? Ein "echter" Coach unterscheidet sich von seiner Selbsthaltung und Methodik jedoch grundsätzlich von Beratern, Trainern, Supervisoren, Lehrern, Ausbildern, Dozenten und auch von Therapeuten!

Diese Veranstaltung soll daher speziell Sportlern, Trainern und Sportwissenschaftlern einen grundlegenden Einblick in "richtiges" Coaching gewähren und Methoden vermitteln, die explizit in den Bereichen Sport, Personal Training, Team-Training, Gesundheit angewendet werden können - jeweils von der Psychologie bis hin zur Bewegung im jeweiligen Bereich.

Bedarf

Immer mehr Menschen buchen einen Coach. Seit den 90er Jahren ist auch zunehmend in Europa bekannt, dass Coaching eine sehr effektive Methode zur persönlichen Entwicklung auf unterschiedlichen Ebenen und Lebensbereichen ist. Beginnend mit Coachings für Führungskräfte in der Wirtschaft leisten sich daher seit dem immer mehr Menschen einen Coach: Sportler, Politiker, Prominente, Künstler, Gründer, Projektleiter, Private, etc. Gerade Sportler arbeiten immer öfter mit einem Coach zusammen, meistens in Kooperation mit dem schon vorhandenen Trainer.



Referent

- Martin Sutoris, Dipl. Kulturwissenschaftler, integrativer Coach, Betriebswirt
- Coachings & Trainings: seit 2010 für verschiedene Universitäten und Ausbildungsinstitute; mit Unternehmen und Teams; Projektgruppen und Einzelpersonen
- Karate-Kämpfer, Läufer, Überzeugter Mental-Praktiker
- Studium Uni Hildesheim: Psychologie, Musikwissenschaften, Kulturpolitik
- Leitung der Bildungseinrichtung für Bewegung und kulturelle Bildung "Pustebblume-Zentrum" Köln