

Paket 1 "Mindset-Starter"

- 1 x 30 Min. Kennenlerngespräch (unverbindlich)
- Fragebogen Sportleranamnese (& Auswertung)
- Zwei 1:1 Sport Mental Coachings
 - 1 x 90 Min. Situationsanalyse & Zieldefinition
 - 1 x 60 Min. individuelles Coaching
- Begleitende Übungen zwischen den Modulen
- 1 x 60 Min. Abschlussgespräch

Paket 2 "Mindset-Plus"

- 1 x 30 Min. Kennenlerngespräch (unverbindlich)
- Fragebogen Sportleranamnese (& Auswertung)
- Vier 1:1 Sport Mental Coachings:
 - 1 x 90 Min. Situationsanalyse & Zieldefinition
 - 3 x 60 Min. individuelles Coaching
- Begleitende Übungen zwischen den Modulen
- kostenloses Follow-Up nach 4-6 Wochen
- 1 x 60 Min. Abschlussgespräch

Paket 3 "Mindset-Champion"

- 1 x 30 Min. Kennenlerngespräch (unverbindlich)
- Fragebogen Sportleranamnese (& Auswertung)
- Sechs 1:1 Sport Mental Coachings:
 - 1 x 90 Min. Situationsanalyse & Zieldefinition
 - 4 x 60 Min. individuelles Coaching
 - 1 x 90 Min. Workshop Modul
- Begleitende Übungen & Coaching Workbook
- E-Mail Support während der gesamten Zeit
- 1 x 60 Min. Abschlussgespräch

Mehr Informationen zu den Paketen findest du auf www.iris-seiffert-coaching.de/erfolgreich-durch-sport-mentaltraining

Dein Weg zu mehr mentaler Stärke



Sport Mental Coaching
PROGRAMME

- Bei allen Coaching Paketen handelt es sich um Einzel-Coachings. Für Gruppen und Teams biete ich spezielle Gruppen-Coachings an.
- Die Dauer des Coachings kann nach Absprache angepasst werden. Module sind individuell wählbar.
- Anschluss-Coachings nach individueller Vereinbarung möglich.
- Mindestalter: 14 Jahre, bei Minderjährigen Einverständnis der Eltern erforderlich, Schülerpreise auf Anfrage.

IRIS SEIFFERT
Coaching

BUSINESS • LIFE • SPORTS



+49 151 646 777 49

info@iris-seiffert-coaching.de

www.iris-seiffert-coaching.de

Dorfstr. 31b, 30900 Wedemark

Basis Module

fester Bestandteil in allen
Coaching Paketen

Kennen- Lernen

Bevor wir starten, klären wir dein Thema, prüfen, ob die "Chemie" zwischen uns stimmt und schaffen die Basis für eine vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Analyse & Ziele

Wir analysieren, welche Gedanken, Gefühle und welches Verhalten dich aktuell in deinem Sport begleiten und wo du dir Veränderung wünschst.

Evaluation

Wir schauen gemeinsam auf den Prozess, die gewonnenen Erkenntnisse und erste Veränderungen sowie auf mögliche nächste Schritte.



Wahl-Module

individuell wählbar

Sieger- Mindset

Du lernst negative Gedanken in positive Energie umzuwandeln und wie du mentale Techniken zur Steigerung deiner Motivation einsetzen kannst.

Selbst- Vertrauen

Du lernst, deine Stärken zu nutzen, Angst und Zweifel in Vertrauen umzuwandeln und schwierige Situationen aus eigener Kraft zu meistern.

Krisenfest

Du lernst, besser mit Misserfolgen, Rückschlägen und Kritik umzugehen und stärkst deine Resilienzfähigkeit.

Kopfkino

Du lernst Bewegungen und Abläufe in Gedanken durchzuspielen, sie "im Kopf zu trainieren" ohne sie physisch auszuführen und so zu verbessern

Flow

Tauche ein in die Welt des "Flow" und lerne, wie du diesen Zustand, in dem scheinbar alles wie von selbst gelingt, bewusst herbeiführen kannst, um deine sportlichen Ziele zu erreichen.

Dauer

nach Absprache
anpassbar

Paket 1 Mindset- Starter

Mindestens vier Wochen -
maximal sechs Wochen

Paket 2 Mindset- Plus

Mindestens acht Wochen -
maximal zehn Wochen

Paket 3 Mindset- Champion

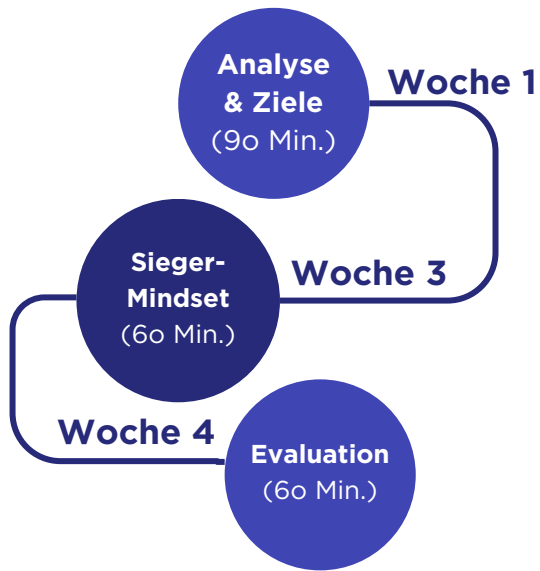
Mindestens zwölf Wochen -
maximal sechzehn Wochen

*"Alle Träume können wahr
werden, wenn wir den Mut
haben, ihnen zu folgen."*

(Walt Disney)

Mindset-Starter

Beispiel: Dein 4-Wochen-Trainingsplan



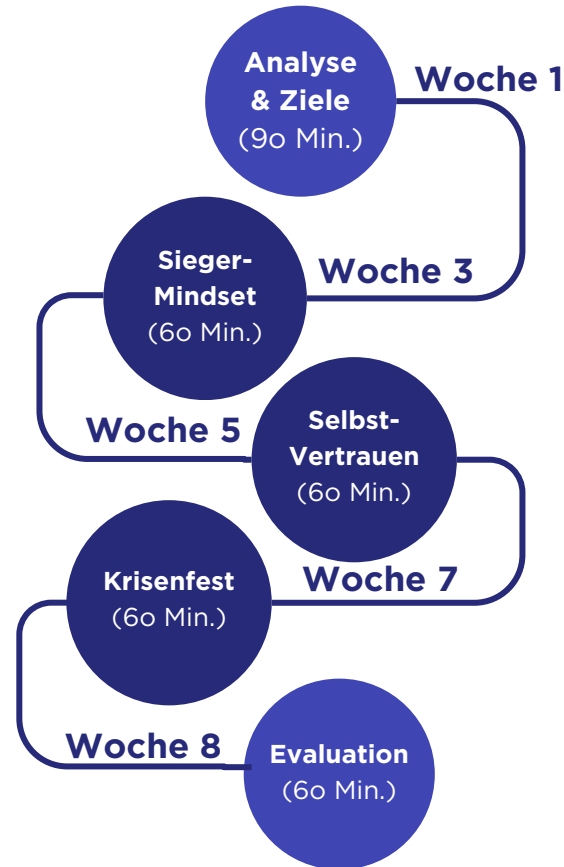
Gesamtpreis: nur 449,00 €



Bei Buchung eines Coaching-Pakets gewähre ich 5% Rabatt auf Anschluss-Coachings

Mindset-Plus

Beispiel: Dein 8-Wochen-Trainingsplan



Gesamtpreis: nur 695,00 €



kostenloses Follow-Up (4-6 Wochen nach Programm-Abschluss)

Mindset-Champion

Beispiel: Dein 12-Wochen-Trainingsplan



Gesamtpreis: nur 999,00 €



persönliches Coaching-Workbook



E-Mail Support während des Programms

