



Workshop

Sportpsychologie

**Umgang mit
Blockaden –
wenn man sich
selbst im Weg
steht**

Umgang mit Blockaden – wenn man sich selbst im Weg steht

Workshop Sportpsychologie

Dieser Workshop richtet sich insbesondere an Sportler und Trainer, die an einem konstruktiven Umgang mit inneren Blockaden interessiert sind. Dabei sind unter anderem Ansätze aus den Bereichen Achtsamkeit und Akzeptanz hilfreich.

In einem ersten Schritt geht es darum, Barrieren auf dem Weg zum Ziel erst zu erkennen und diese genauer zu erforschen. Sind diese gedanklicher, emotionaler oder körperlicher Natur? Wo genau liegt die Ursache dafür?

In einem weiteren Schritt geht es um Methoden, um bestehende Blockaden zu überwinden und sich von schwierigen Gedanken und Gefühlen nicht mehr zurückhalten zu lassen (z.B. durch die Einnahme neuer Perspektiven).

Zielgruppe:

Sportler, Trainer und alle, die am Thema interessiert sind

Inhalte des Workshops:

Umgang mit störenden Gedanken und Gefühlen, Erkennen und Überwinden von Hindernissen, Achtsamkeit, Akzeptanz

Umfang & Termine:

Einmalige Sitzung à 3 Std. (inkl. Pause), max. 4 Teilnehmende

Samstag, 21.09.24, 9.00 - 12.00

Weitere Durchführungsdaten auf Anfrage

Preis

150.- pro Person

Ort:

Bettlistrasse 20, 8600 Dübendorf

Anmeldung unter:

schoenbaechler@praxis-bettlistrasse.ch

Anmeldungen mindestens 3 Tage im Voraus