



Workshop

Sportpsychologie

**Realistische Ziele  
setzen und  
Selbstvertrauen  
stärken**

# Realistische Ziele setzen und Selbstvertrauen stärken

Workshop Sportpsychologie

Dieser Workshop richtet sich insbesondere an Sportler und Trainer, die an einer verbesserten Zielsetzung, einer Stärkung des Selbstvertrauens und dem Zusammenhang zwischen Zielsetzung und Selbstvertrauen interessiert sind.

In einem ersten Schritt geht es darum, die Grundlagen einer erfolgreichen und realistischen Zielsetzung sowie verschiedene Arten von Zielen kennenzulernen.

Im nächsten Schritt wird der Zusammenhang zwischen Zielsetzung und Selbstvertrauen erkundet. Was versteht man genau unter dem Begriff Selbstvertrauen? Welchen Einfluss hat es auf die Auswahl von Zielen? Und wie lässt sich das Selbstvertrauen, unter anderem mithilfe einer bewussten Zielsetzung, stärken?

**Zielgruppe:**

Sportler, Trainer und alle, die am Thema interessiert sind

**Inhalte des Workshops:**

Realistische Zielsetzung, verschiedene Arten von Zielen, Selbstvertrauen, Wechselwirkungen zwischen Zielsetzung und Selbstvertrauen

**Umfang & Termine:**

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

Samstag, 14.09.24, 9.00 - 12.00

Weitere Durchführungsdaten auf Anfrage

**Preis:**

150.- pro Person

**Ort:**

Bettlistrasse 20, 8600 Dübendorf

**Anmeldung unter:**

[schoenbaechler@praxis-bettlistrasse.ch](mailto:schoenbaechler@praxis-bettlistrasse.ch)

Anmeldungen mindestens 3 Tage im Voraus