

# Workshop



**Mentale  
Stärke**

# Workshop Mentale Stärke

**Datum** Dienstag, 19. November 2024

**Ort** ASKÖ BEWEGUNGSCENTER LINZ (Hölderlinstr. 26, 4040 Linz)

**Zeit** 18.30 – 20.30 Uhr

**Zielgruppe** Übungsleiter:innen, Lehrwart:innen, Instruktor:innen, Trainer:innen in den Bereichen Jugend und Erwachsene

**Inhalte** Ziel des Workshops ist es, Trainer:innen für das Thema mentale Stärke zu sensibilisieren:

- Lösungsorientierte Motivation: Wie du deine Sportler:innen dazu bringst, sich auf Lösungen statt auf Probleme zu konzentrieren
- Schnelle Stressbewältigung: Effektive Maßnahmen, um kurzfristig Stresszustände bei Sportler:innen zu reduzieren
- Langfristige Veränderungen: Nachhaltige, positive Veränderungen in der mentalen Stärke durch gezielte Interventionen

**Leitung** Mag.<sup>a</sup> Anita Rackaseder, MBA

**Referent** **Dr. Karl Irndorfer**  
CEO Wunderteam

**Plätze** max. 20

**Meldeschluss** 25.10.2024 / 10 Uhr

**Anmeldung** nur mit Onlineformular unter: [www.askoe-ooe.at/de/anmeldung](http://www.askoe-ooe.at/de/anmeldung)  
Für eine Teilnahme ist eine Anmeldung unbedingt notwendig

**Kosten** ASKÖ Teilnehmer:in: 40€ je Person  
Mit „ASKÖ interne Teilnehmer:innen“ sind Funktionär:innen,  
Mitarbeiter:innen, aus ASKÖ OÖ-Vereinen gemeint.

Externe Teilnehmer:in: 100€ je Person

**Zahlung** **Nach bestätigter Anmeldung ist der Veranstaltungsbeitrag vorab zu überweisen – erst dann erfolgt die fixe und verbindliche Einbuchung in die Veranstaltung, und eine Teilnahme ist möglich.**

**Teilnahmevoraussetzungen** Übungsleiter:in, Lehrwart:in, Instruktor:in, Trainer:in in einer Fachsportart

**Stornoregelungen  
Teilnahmebedingungen** Unsere Teilnahmebedingungen für eine Teilnahme an unseren Veranstaltungen sind zu finden unter: [Teilnahmebedingungen](#)

**Referat Wettkampf und Leistungssport**