

**16. Juni  
IN HANNOVER**

**ANMELDUNG  
bitte bis zum  
02. Juni 2025**



## Mentale Stärke

### Meine Psyche als Erfolgsfaktor. Wirksame Techniken aus dem Hochleistungssport nutzen

Wir spüren es jeden Tag: unsere Mitmenschen, der Fortschritt, die Digitalisierung und die Bürokratie - alle fordern uns heraus. Das Gute ist: wir haben die besten Chancen, die unweigerlich damit verbundene Leistungsverdichtung gesund zu bewältigen – wenn wir uns von alten, durchaus bewährten Denkweisen und Methoden lösen und Neues dazulernen.

In diesem Seminar erlernen Sie wirksame Methoden und Techniken aus dem Hochleistungssport und stärken damit Ihren wichtigsten Erfolgsfaktor für eine gesunde Leistungsfähigkeit. Sie üben praxisorientiert und können die erlernten Techniken nach dem Seminar eigenständig anwenden.

- + die Kraft der eigenen Gedanken erkennen und nutzen
- + Wirkung von positiven Zielen
- + bilaterale Hemisphären-Stimulation
- + wirksame Vorbereitung auf schwierige Situationen
- + Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Stress

#### Zielgruppe

- + Hauptberufliche und ehrenamtliche Führungs- und Nachwuchsführungskräfte
- + Team- und Projektleitende
- + Personalverantwortliche und beratende und engagierte Personen

#### Trainer

Steffen Beste

#### Beginn

10:00 Uhr, Ende 17:30 Uhr

#### Kosten

70,00 € für TN aus Mitgliedsvereinen des LSB Niedersachsen e. V.  
140,00 € für alle anderen TN  
Inkl. Vollverpflegung, Arbeitsmaterialien

#### Veranstaltungsort/Kontakt

Akademie des Sports im LandesSportBund Niedersachsen e. V.  
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10, 30169 Hannover  
Tel.: 0511-1268-162  
E-Mail: tkrause@lsb-niedersachsen.de

**> Die Anmeldung erfolgt über das BildungSportal des LSB**