



TRAU DICH! – ENGAGIER DICH!

1. Fortbildungsseminar, 4. bis 6. Mai 2018

Ziele erfolgreich erreichen mithilfe von mentaler Stärke

Jeder Mensch hat seine persönlichen Ziele - sei es endlich einmal den fünften Satz im Tischtennis-Match zu gewinnen oder mehr für die Schule/Studium zu tun. An diesem Wochenende wird das Heidelberger Kompetenztraining vorgestellt - eine Methode, die dich dabei unterstützen kann, deine Ziele mithilfe deiner mentalen Stärke einfacher zu erreichen.

Wann Freitag, 04. Mai 2018, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 06. Mai 2018, 13:00 Uhr

Wer Junge Tischtennispieler/-innen zwischen 16 und 26 Jahren, die etwas bewegen wollen!

Wo Die Unterbringung erfolgt in Mehrbettzimmern in der Jugendherberge in Fulda.

Was 12:11 – nur noch ein Punkt trennt eine Tischtennispielerin von ihrem Sieg in einem wichtigen Einzel. In diesen Situationen ist mentale Stärke besonders wichtig. Dank der Methode des Heidelberger Kompetenztrainings besinnt sie sich auf ihre Stärken und gewinnt das Match. Gemeinsam mit jedem einzelnen von euch, möchten wir daran arbeiten, dass ihr eure Ziele definieren und mithilfe eurer persönlichen Potenziale und dem richtigen KnowHow erreichen könnt. Genauso kann sie euch aber auch im Alltag nützlich sein, um Ziele schneller und effektiver zu erreichen. Beispielsweise, wenn es darum geht, terminierte Projekte zu Ende zu bringen oder für die nächste Klausur zu lernen. Es erwartet euch ein praxisorientiertes Wochenende, an dem ihr viel an euch und eurer mentalen Stärke arbeiten werdet.

Kosten

Wir erheben einen Teilnehmerbeitrag von 35,- Euro. Darin enthalten sind die Übernachtung und Vollverpflegung in der Jugendherberge. Die Beteiligung an allen Programmpunkten von Freitag bis Sonntag ist die Voraussetzung für die Teilnahme und für die Erstattung der Reisekosten (Bahnfahrt, 2. Klasse Sparpreis, bei einer Fahrt mit dem PKW werden max. 130 Euro (0,20 Euro/km) erstattet. Die Teilnehmerauswahl erfolgt nach dem Anmeldeschluss (max. 18 Teilnehmer/-innen).

Anmeldung Bis Montag, den 26. März 2018.
Anmeldeformular

Kontakt

Melanie Buder, Jugendsekretärin
Deutsche Tischtennis-Jugend
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt
E-Mail: buder.dttb@tischtennis.de

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend