SPORT
JENS ENG
MENTALCOACHING

TEAM MENTALFOKUS

Together we grow. Gemeinsam mental stärker werden.



Drei Monate • 3 bis 5 Sportler:innen • gemeinsam wachsen

Team Mentalfokus ist ein Kleingruppencoaching für Nachwuchs- und Leistungssportler:innen sowie ambitionierte Vereinssportler:innen ab 14 Jahren. Unterschiedliche Sportarten, gemeinsame mentale Herausforderungen - wir tauschen Erfahrungen aus, lernen voneinander und entwickeln Strategien für Training und Wettkampf.

Woran wir arbeiten können:

- Selbstvertrauen und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- Umgang mit Druck, Erwartungen und Nervosität
- Fehler, Rückschläge und Niederlagen
- Konzentration, Fokus, mentale Routinen für Training und Wettkampf
- Motivation und Freude am Sport

So läuft es ab:

- 45 Min. Kick-Off
- 6 x 75 Min.
  Gruppencoachings im 14-Tage-Rhythmus
- 45 Min. Abschlussrunde
- 3 Monate
  Begleitung in einer festen Gruppe
- Gruppenchat
  Austausch zwischen den Terminen

Optional: Bei individuellem Bedarf kann ergänzend ein persönliches 1:1-Coaching vereinbart werden.

Deine Themen. Unser gemeinsamer Weg.

Die Gruppe gestaltet die inhaltlichen Schwerpunkte aktiv mit. Ich gebe den fachlichen Rahmen, bringe Impulse, Übungen und Techniken ein und begleite den Austausch.

Jens Eng • Sport Mentalcoach
+49 172 9997675 • mail@jenseng.de • www.jenseng.de

Interesse?
Melde dich unverbindlich bei mir.