

Du - dein Pferd - dein Team

Steigerung der Selbsteffizienz im Umgang mit dem Pferd,
dem Team und bei Turnieren

Dr. Elisabeth Proksch und Mag. Fritz Waldherr

Jedes Seminar wird aus nachfolgenden Inhalten und Schwerpunkten nach den Anforderungen und dem Bedarf der Teilnehmer/innen geplant und umgesetzt.

Inhalte und Schwerpunkte

P ersönlichkeitsperformance	T eamperformance	R eitperformance
Dein Führungsverhalten Mensch/Pferd- Mensch/Mensch	Dein Teamverhalten im Reitstall und im Kader	Steigerung der sportlichen Performance
<ul style="list-style-type: none"> ➔ Motivation und Führung im Umgang mit Pferden und Menschen ➔ Training von emotionalen und sozialen Kompetenzen ➔ Flexibles Einstellen auf unterschiedliche Charaktere ➔ Säulen des Leistungsmanagements ➔ Triple AAA für Reiter/innen Aufmerksamkeit – Ausdruck – Akzeptanz ➔ Dosierung von Kommunikativen Druck ➔ Klarheit durch konsequente Kommunikation ➔ persönliche Wirkung auf andere ➔ Non-verbale Kommunikation 	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Meine Position in der Gruppe als Leiter und/oder Teammitglied ➔ Notwendigkeit von Struktur und Freiräumen in Teams ➔ Konfliktpotentiale im Reitstall (formelle oder informelle Hierarchie) ➔ Erkennen von gruppendynamischen Prozessen im Team ➔ Analyse von sozialen Abhängigkeiten, die die sportliche Leistung beeinflussen 	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Impulse für modernes reitsportadäquates Bewegungstraining ➔ Sitz- und Bewegungstraining für Reiter/innen ➔ Optimierung der individuellen Hilfengebung ➔ Gymnastik und für Pferd und Reiter/in ➔ Muskelaufbau und –dehnung für Pferd und Reiter/in ➔ Klare Zieldefinition und Fokussierung auf ein Ziel im sportlichen Reiten ➔ Leistungsoptimierung durch mentales Training ➔ Steigerung der Wettkampfstärke durch Psychoregulation

PTR - Performance

Zielgruppe:

- ➔ Absolventen/innen der Reittrainer oder Reitinstruktorenausbildung
- ➔ Übungsleiter/innen
- ➔ Neugierige und Interessierte Reiter/innen und Reitlehrer/innen
- ➔ aktive Turnierreiter/innen **aller Sparten**
- ➔ ambitionierte Nicht-Turnierreiter/innen, die auf Qualität Wert legen

Methode:

- ➔ Theoretische Inputs
- ➔ Praxis mit Pferden (nicht reitend)
 - ➔ Das Pferd als Spiegel Ihrer Persönlichkeit
 - ➔ Beziehungsmanagement für eine gute Zusammenarbeit
 - ➔ Videoanalysen
- ➔ Persönlichkeitsorientierte Methoden und Reflexion
- ➔ Mentale Trainingstechniken und Psychoregulation
- ➔ Körperliche Fitness und Technik mit und ohne Pferd
 - ➔ Videoanalysen
- ➔ Praxistrainingseinheiten für die Gymnastik und das richtige Muskeltraining der Pferde und ihren Reitern/innen
- ➔ Dosierung der Trainingsreize und Trainingsintensität

Gruppengröße: maximal 8 -10 Personen

Investition: gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Trainer/innenteam:



Mag. Fritz Waldherr,
Lehrbeauftragter der Sportakademie,
Lehrgangsführer der Reitinstruktoren und Reittrainer der Sportakademie,
Trainer und Coach



Dr. Elisabeth Proksch,
Universitätslektorin am Institut für Sportwissenschaften,
Lehrbeauftragte der Sportakademie
Beraterin und Trainerin, aktive Reiterin

weitere Informationen:

PTR-Performance, Kontakt: prokschconsult@prokschconsult.at, Mobil: 0664/313 95 37