

WORKSHOP



Mental bereit für den Auftritt

Samstag, 19. Oktober 2024

09:00 – 12:30 Uhr

Kloster – Refektorium, 6210 Sursee

Referent: Robert Buchli

Psychologe FSP/Fachpsychologe für Sportpsychologie,
Inhaber Robert Buchli GmbH

**JETZT
ANMELDEN**
www.lkbv.ch



WORKSHOP

Mental bereit für den Auftritt

- Kursinhalt:** Im WORKSHOP mit dem angewandten Sportpsychologen Robert Buchli erfährst du welche Qualitäten es braucht, um am Tag-X dein Potential abzurufen. Röbi erzählt von seinen angewandten Erfahrungen aus dem Spitzensport und stellt mit uns den Transfer auf unsere Situation praxisnah sicher. Wir werden lernen uns zu beruhigen oder zu aktivieren – unsere Gedanken zu kanalisieren und uns auf herausfordernde Situationen mental vorzubereiten. Haben wir dein Interesse geweckt mehr zu erfahren, wie du an deiner Mentalen Stärke arbeiten kannst?
- Grobinhalte / Impulsreferat**
- Wie gehe ich mit Nervosität auf der Bühne um?
 - Wie schaffe ich es, die optimale Leitung auf die Bühne zu bringen?
 - Welche Werkzeuge und Methoden können mir oder/und dem ganzen Orchester helfen, um optimal zu performen?
 - Wie kann ich den Druck vom Wettbewerb in positive Energie umwandeln oder für mich nutzen?
- Datum / Zeit:** Samstag, 19. Oktober 2024, 09:00 - 12:30 Uhr
- Ort:** Kloster – Refektorium, 6210 Sursee
- Kosten:** CHF 60.00
- Anmeldefrist:** Samstag, 31. August 2024
Anmeldungen online unter: www.lkbv.ch
- Auskunft:** Thierry Rau, Fachstelle Musik LKBV
thierry.rau@lkbv.ch

Referent



«Wer ein WARUM hat, erträgt fast jedes WIE.»
(Nietzsche)

Robert Buchli begleitet seit mehr als 15 Jahren Teams und Einzelathleten in Sportarten wie Eishockey, Fussball, Schwingen, Handball, Curling... Er ist Fachpsychologe für Sportpsychologie, ausgebildeter Primarlehrer und Vater dreier Kinder. Er hat selbst Fussball gespielt und eigene Wettkampferfahrungen als Spieler und Trainer gesammelt