



Mag. Johannes Gosch

- Sportwissenschaftler, Mentalcoach im Spitzen- und Nachwuchssport, Entspannungstrainer.
- Lehrgangleiter, Trainer und Vortragender für renommierte Bildungseinrichtungen.
- Arbeitsschwerpunkte:
Gesundheitssport, Bewegungsprojekte, mentales Training, Selbst- und Entspannungsmanagement, Bewegtes Lernen, Betriebliche Gesundheitsförderung, Leistungsdiagnostik.
Spezialthemen:
7 Key Facts. So steigern Sie Ihre Lebensqualität.
„Stark im Kopf“ - Trainingskärtchen.
- Publikationen:
Sportpsychologie im Schießsport (1998),
Kreativ Laufen (2003),
Kreative Bewegungsübungen (2007),
Active Learning I + II (2012, 2014),
7 Key Facts (2016),
Stark im Kopf (2018).
- www.active-life.at
www.timelessvision.at

Interaktiver Vortrag: „Mental stark in die Zukunft“

Mentale Stärke ist nicht nur im Sport gefragt. Auch im beruflichen Kontext wird sie immer bedeutsamer. Wie wir uns für zukünftige Herausforderungen mental stärken können ist das Topthema dieses interaktiven Vortrags.

Themenschwerpunkte werden sein:

- Was ist mentale Stärke
- Modell: Mentaler Kreislauf – von der Vorstellung bis zur Prägung
- Studien und mentale Experimente
- Wie kann ich mentale Stärke trainieren
- Mentale Quicktipps
- Mental stark in die Zukunft – ein Ausblick