

Ein/e TeilnehmerIn schiebt eine Stelle die für ihn/sie vermeintlich fahrbar ist? Du nimmst ängstliche Blicke auf einem ausgesetzten Weg wahr? Jemand ärgert sich im Verlauf einer Abfahrt ständig über sich selbst und wird immer unsicherer? Plötzlich verliert jemand wegen einer Nichtigkeit die Fassung und ‚explodiert‘?

Wir zeigen Dir, wie Du selbst mit solch stressigen Situationen und negativ erlebten Gefühlen (bis zur Angst) umgehen kannst. Und wir zeigen Dir, wie Du auf mentaler Ebene ‚präventiv‘ auf deine TeilnehmerInnen einwirken kannst, so dass Stresssituationen gar nicht erst entstehen. Alles auf der Basis eines fundierten, theoretischen Hintergrunds und über Selbsterfahrung im Gelände.

Der Kurs konzentriert sich auf die Einflussmöglichkeiten in der mentalen Welt und geht nicht auf die Fahrtechnik(-vermittlung) ein. Die Fortbildung findet größtenteils im Gelände statt.

Inhalt (Auszug)

Verständnis schaffen & wissenschaftliche Hintergründe

- Gehirn
- Stress
- Psychologie
- Neurobiologie

- Lernen

Selbsterfahrung & Selbstwahrnehmung

- Mentale Techniken
- Stressmanagement
- Und wenn es schwer wird: mit Blockaden umgehen

Praktische Umsetzung

- Übungen
- Anwendung im Gelände
- Lösungsmöglichkeiten auf Tour und im Kurs

Teilnahmevoraussetzungen (Auszug)

- Möglichkeit 1: Nachweis/Zertifikat DIMB MTB Fahrtechniktrainer oder DIMB MTB Guide
- Möglichkeit 2: Nachweis Zertifikat Basisstufe MTB Guiding / DIMB

- Möglichkeit 3: Nachweis Basismodul Guiding (alternativ Trailscout-Lehrgang) und Basismodul Fahrsicherheit (alternativ FT I oder FT II)

Weitere detailliertere Informationen bekommst Du in der Ausschreibung des Lehrgangs auf der Seite <https://dimb.de/ausbildung/termine-und-orte>