

## Workshop Mental stark zum Erfolg

Anerkannte Weiterbildung für GL, SKN/NHB-Ausbilder SKG

Datum	04.10.2025
Ort des Seminars	Hundesport Reusstal SKG, Stetterstrasse 100, 5507 Mellingen
Seminarleitung	Katharina Brunelli, Hundeführerin, Therapeutin, Mentaltrainerin
Zeit / Dauer	8.00 Uhr – 12.00 Uhr, 13.00 Uhr - 17.00 Uhr, 8 h
Veranstalter / Organisator	KVAK Kantonalverband Aargauer Kynologen
Kontaktperson	Eva Witschi, kurse@kvak.ch
Zielpublikum	Absolventen Gruppenleiterausbildung SKG und Hundesportler
Inhalt & Themenschwerpunkte	Entdecke die Grundlagen des Mentaltrainings für den Hundesport! Erlerne Techniken zur Steigerung deiner mentalen Stärke, zur Fokussierung und insbesondere zum Abbau von Stress in Prüfungssituationen. Zu den Methoden gehören Visualisierung, Autosuggestionen, allgemeines Stressmanagement, Achtsamkeit und andere Strategien, die darauf abzielen, dein mentales Wohlbefinden und deine Leistungsfähigkeit zu steigern. Der Kurs wird als Workshop durchgeführt und soll Teilnehmenden Werkzeuge an die Hand geben, die sie in Prüfungssituationen und bei der Vorbereitung zielgerichtet unterstützen.
Informationsziele	Der Absolvent soll nach Abschluss des Workshops fähig sein, einfache Übungen zum Stressabbau und zur mentalen Stärke anzuwenden oder an Dritte weiterzugeben
Konzept / Methode	Der Workshop ist ohne Hunde und beinhaltet Frontalunterricht, sowie Gruppenarbeiten und praktische Übungen. Es wird ein Handout abgeben
Kosten	CHF 200.- für Nicht-Mitglieder CHF 120.- für SKG-Mitglieder
Bemerkungen	inkl. Mittagessen und Morgenkaffee
Ausrüstung	Schreibmaterial
Anmeldeschluss	29. September 2025
Anmeldungen an	Anmeldung auf der Website des KVAK: <a href="https://kvak.ch/termine">https://kvak.ch/termine</a>