



Mag.rer.nat.

Alexandra STEGER

Sportarten:

CareSettings: Einzelbetreuung; Jugend und Nachwuchsbetreuung;
 Krisenberatung

Qualifications: Sportpsychologin

■ PERSÖNLICHE DATEN

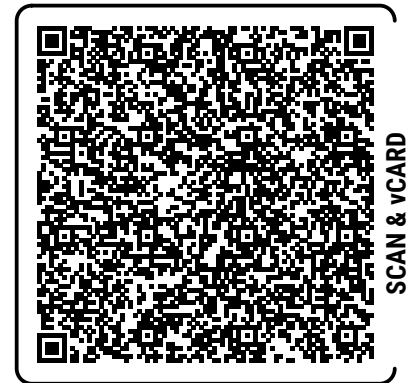
Mitgliedsnummer: 11

Mitglied seit: 03.04.2014

Geschlecht: weiblich

Kontakt: | kontakt@steger-raum.at | <https://www.steger-raum.at/> |

Adresse: Wildbichler Straße 1d | 6341 - Ebbs | Österreich, Tirol



■ Über mich

Ausbildung:

- Diplomstudium Psychologie in Innsbruck
- Lehrgang Sportpsychologie und Mentalcoaching im Leistungssport
- Klinische- und Gesundheitspsychologin

Arbeitsschwerpunkte:

- Vermittlung mentaler Trainingstechniken (Motivationsfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit, Bewegungsvorstellung)
- Mentale Vorbereitungsstrategien zur Optimierung von Trainings- und Wettkampfleistungen
- Emotionsregulation
- Persönlichkeitsentwicklung und -beratung
- Sportpsychologisches Belastungs- und Erholungsmanagement
- Entwicklung kommunikativer Kompetenzen
- Optimierung des sportlichen Umfeldes / Balance Sport-Freizeit-Schule/Beruf
- Krisenmanagement - Beratung in kritischen Lebenssituationen

Zielgruppen:

- Kinder



- Jugendliche
- Junge Erwachsene
- Erwachsene

Aus ökologischen Gründen wird dieses Dokument nur digital zur Verfügung gestellt.
Think green before printing!

