



Mag.

## Haleh HAFENSCHER

**Sportarten:**

**CareSettings:**

**Qualifications:** Sportpsychologin; Mentalcoach

### ■ PERSÖNLICHE DATEN

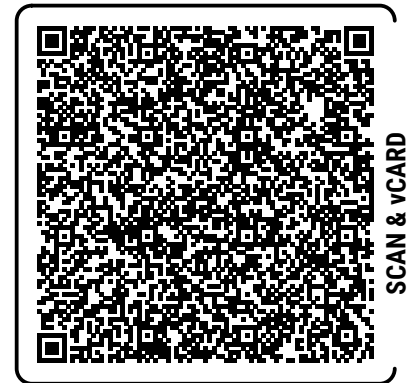
**Mitgliedsnummer:** 135

**Mitglied seit:** 03.04.2014

**Geschlecht:** weiblich

**Kontakt:** +43 664 512 71 94 | [hafenscher.haleh@gmail.com](mailto:hafenscher.haleh@gmail.com) |

**Adresse:** Alser Straße 43 | 1080 - Wien | Österreich, Wien



### ■ Über mich

#### Arbeitsschwerpunkte:

- Einzelbetreuung und Teambetreuung (verschiedene Einzel- und Mannschaftssportarten, z.B. Basketball, Triathlon etc.)
- Sportpsychologisches Coaching im Profi-, Leistungs- und Hobbysport
  - Vermittlung mentaler Trainingstechniken
  - Zielsetzungstraining (Motivation), Visualisierungstraining, Selbstgesprächsregulation, Kompetenzerwartungstraining, Aktivierungs- und Entspannungsregulation, Stressregulation, Konzentrations- und Aufmerksamkeitstraining
  - Betreuung bei spezifischen Problemstellungen
  - Spezifische mentale Wettkampfvorbereitung und -begleitung
  - Teamentwicklung, Teambuilding
  - Verletzungsmanagement und Krisenbewältigung
  - Persönlichkeitsberatung und Karriereplanung
- Gesundheitssport (Gewichtsreduktion, gesunder Lebensstil)
- Beratungen für Athleten (Erwachsene, Kinder & Jugendliche), Trainer und Eltern
- Coach the Coach, Sportler-Trainer-Beziehung



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

