Mag. Dr. Thomas Wörz

Thomas Wörz

Zur Person

- Sport-und Bewegungswissenschafter, Psychotherapeut/Verhaltenstherapeut
- aktiver Leistungssportler u.a. Olympiateilnehmer 1988
- Mentale Vorbereitung zahlreicher Weltklassesportler:innen (u.a. Österr. Schi-Nationalteam)
- Univ. Lektor für Psychoregulation und Sportpsychologie
- Referententätigkeit zum Thema psychische Gesundheit
- Autor zahlreicher Publikationen u.a. Die Mentale Einstellung (Bestseller)
- Geschäftsführer und Sportlicher Leiter des Salzburger Schulsport-Modell (SSM/Nachwuchsleistungssport-Modell des Bundes)

Themenschwerpunkte

- Mentale Gesundheit
- Selbst- und Stressmanagement
- Mentale Vorbereitung auf Herausforderungen
- Achtsamkeitsbasiertes Selbst-Wert-Coaching
- Achtsamkeit und Selbstmitgefühl, Resilienz
- Belastungs-und Erholungsmanagement

Kontakt

thomas.woerz@sbg.at