



Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

DJK-OnlineCampus.

Sportpsychologische Beratung und Mentales Training



16.07.2021



18:00-21:30 Uhr

Referent:
Prof. Dr. Oliver Stoll



SPORTPSYCHOLOGISCHE BERATUNG UND MENTALES TRAINING

Im Rahmen dieser Fortbildung wird zunächst geklärt, was der Begriff „Sportpsychologie“ bedeutet und was man unter „Mentalem Training“ versteht. In diesem Zusammenhang wird auch darauf eingegangen, wo man qualitätsgesicherte Sportpsycholog*innen findet und wie man mit dieser Berufsgruppe in Kontakt kommt.

Wir wenden uns dann den „4 großen Bereichen“ von Mentaltraining zu. Hier geht es

- 1.) um den Bereich Wahrnehmung und Konzentration,
- 2.) alles rund um Motivation und Wille,
- 3.) um den Bereich Stress-, Angst und Ärger und schließlich
- 4.) um die Arbeit mit und in Teams.

Nach einer kurzen theoretischen Einführung in diese vier Bereiche, werden wir exemplarisch Trainingsmöglichkeiten für alle Bereiche vorstellen und diskutieren.

Termin: Freitag, 16. Juli 2021

Zeit: Beginn: 18:00 Uhr
Ende: 21:30 Uhr

Kosten: Die Teilnahme ist für DJK-Mitglieder **kostenfrei!**

Lehrgangsinhalte:

- * Einführung
- * Wahrnehmung und Konzentration
- * Motivation und Wille
- * Stress-, Angst und Ärger
- * Arbeit mit und in Teams
- * Exemplarische Trainingsmöglichkeiten für alle Bereiche

Referent: **Prof. Dr. Oliver Stoll**, Professor für Sportpsychologie & Sportpädagogik an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, seit 25 Jahren praktizierender Sportpsychologe, vor allen Dingen in der Betreuung von A- und B-Kader-Athlet*innen tätig und war in diesem Zusammenhang auch bei den Olympischen Spielen 2008 in Peking



Lizenzverlängerungslehrgang!

Diese Fortbildung kann mit 4 LE als Teil der Verlängerung von ÜL-C-Lizenzen anerkannt werden.

Anmeldungen: bis **spätestens 06. Juli 2021** unter
https://djk-sportjugend.meetingmasters.de/Sportpsychologie2/booking?request_locale=de

Bei unentschuldigter Nicht-Teilnahme erhebt der DJK-Sportverband eine Gebühr von 50 Euro. Eine Abmeldung im Nachhinein wird nicht akzeptiert. Dies habe ich gelesen und erkläre ich mich damit bei Anmeldung einverstanden.

Veranstalter: DJK-Sportverband
Zum Stadtbad 31,
40764 Langenfeld

Wir freuen uns auf Anmeldungen!

Antonia Hannawacker
Projektmanagerin DJK-OnlineCampus.
Email: campus@djk.de
Telefon: 0157/39640592