



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# DJK-OnlineCampus.

## Sportpsychologische Beratung und Mentales Training



02.06.2021



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:** Mittwoch, 02. Juni 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 23. Mai 2021** unter  
[https://djk-sportjugend.meetingmasters.de/Sportpsychologie/booking?request\\_locale=de](https://djk-sportjugend.meetingmasters.de/Sportpsychologie/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](mailto:campus@djk.de)  
Telefon: 0157/39640592