



## Trainerfortbildung Sportpsychologie (15 LE)

- Termine:** Samstag, den 05.10.2024 von 09:00 bis 17:00 Uhr  
Sonntag, den 06.10.2024 von 09:00 bis 16:00 Uhr
- Ort:** Olympiastützpunkt  
Fritz-Lesch-Str. 29  
13053 Berlin
- Inhalte:**
- Kommunikation – Dass unsere Worte oft anders verstanden werden können, als wir sie gemeint haben, ist uns allen klar. Damit sind Missverständnisse und andere Konflikte mit die Nummer eins der großen aber leicht vermeidbaren Probleme in der Beziehung zwischen Sportlern und Trainern, denn gutes Vertrauen ist oft schneller beschädigt, als wieder aufgebaut.
- Motivation und Zielsetzung – Unerreichbar scheinende Ziele, keine Lust zum Training zu gehen, großer Stress vor oder in Wettkämpfen, entmutigende Enttäuschung bei Rückschlägen... Jeder Sportler hat mindestens eine dieser Situationen schon erlebt! Und sie alle vereint, dass man sie mit guter Zielsetzung hätte besser bewältigen können.
- Selbstregulation – Im Thema Selbstregulation beschäftigen wir uns mit Fragen rund um die positive Beeinflussung des eigenen Körpers: "Was hilft wenn der Körper zu müde/zu aufgedreht ist?"- "Wie geht man richtig mit negativen Gedanken um?"- "Was ist Selbstwirksamkeit und wie kann man sie einsetzen, um im Sport erfolgreich zu sein?"
- Vorstellungstraining – Sich den perfekten Schuss lebhaft auf Abruf vorzustellen klingt viel leichter als es tatsächlich ist. Oft fehlt jedoch lediglich der richtige Einstieg in das Thema und die entsprechende Übung.
- Meldung:** Vorname, Nachname, Geburtsdatum, Anschrift und Verein bzw. Mitgliedsnummer an [info@svbb.org](mailto:info@svbb.org)  
Bis spätestens 14 Tage vor Lehrgangsbeginn
- Gebühren:** gem. Gebührenordnung sind vor Lehrgangsbeginn auf das Konto des Verbandes zu überweisen  
**Inhaber:** Schützenverband Berlin-Brandenburg e.V.  
**IBAN:** DE96 1009 0000 1836 1500 11  
**Zweck:** BSK / SSL Vorname Nachname

Christoph Breitbach  
Dozent