

Tag 1

Dauer	Art	Inhalt
30 min	Theorie	Organisatorisches zum Live-Online-Unterricht Kennenlernen / Vorkenntnisse und Erwartungen / Abgrenzung der Lehrinhalte
45 min	Theorie	Einleitung <ul style="list-style-type: none"> • Definitionen • Grundprinzipien der sportpsychologischen Betreuung
30 min	Theorie	Psychologische Diagnostik im Sport <ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung für den Sport • Diagnostische Instrumente
15 min	Pause	
60 min	Praxis	Erstellung eines Anamnesebogens
60 min	Pause	
90 min	Praxis	Anamnesegespräch in der Gruppe
45 min	Theorie	Grundlagen des Mentalen Trainings I <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmen & Erleben • Emotionen & Gefühle • Der Lernprozess
15 min	Pause	
60 min	Theorie	Grundlagen des Mentalen Trainings II <ul style="list-style-type: none"> • Kommunikation • Coaching

Tag 2

Dauer	Art	Inhalt
45 min	Theorie	Technik des Mentalen Trainings – Vorstellungstraining <ul style="list-style-type: none">• Aufbau von Bewegungsvorstellungen• Methoden• Effekte & Anwendungsfelder
60 min	Praxis	Ermittlung der individuellen Vorstellungsfähigkeit
15 min	Pause	
90 min	Praxis	Erstellung eines Drehbuchs
45 min	Theorie	Technik des Mentalen Trainings – Motivationstraining <ul style="list-style-type: none">• Allgemeine Grundlagen• Techniken zur Motivierung• Effekte & Anwendungsfelder
60 min	Pause	
60 min	Praxis	Ermittlung der individuellen Motivation / Volition
15 min	Pause	
60 min	Praxis	Erarbeitung eines Selbstgespräches

Tag 3

Dauer	Art	Inhalt
45 min	Theorie	Technik des Mentalen Trainings – Entspannungstraining & Stressbewältigung <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Grundlagen • Techniken zur Entspannung • Effekte & Anwendungsfelder
60 min	Praxis	Ermittlung des individuellen Wohlbefindens
15 min	Pause	
90 min	Praxis	Erarbeitung einer Trainingseinheit zur Entspannung
45 min	Theorie	Technik des Mentalen Trainings – Selbstwirksamkeitstraining <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Grundlagen • Trainingstechniken • Effekte & Anwendungsfelder
60 min	Pause	
60 min	Praxis	Ermittlung der individuellen Selbstwirksamkeitserwartung/Wettkampfangst
15 min	Pause	
60 min	Praxis	Erarbeitung eines Prognosetrainings

Tag 4

Dauer	Art	Inhalt
90 min	Theorie	Konfliktintervention & Psychische Probleme im Sport <ul style="list-style-type: none">Allgemeine Grundlagen
15 min	Pause	
90 min	Praxis	Fallbeispiel: Erarbeitung einer sportpsychologischen Intervention, Teil 1
60 min	Pause	
90 min	Praxis	Fallbeispiel: Erarbeitung einer sportpsychologischen Intervention, Teil 2
15 min	Pause	
30 min	Praxis	MC-Test
60 min	Praxis	Auswertung der Tests / Feedback des Dozenten / Feedback der Teilnehmer