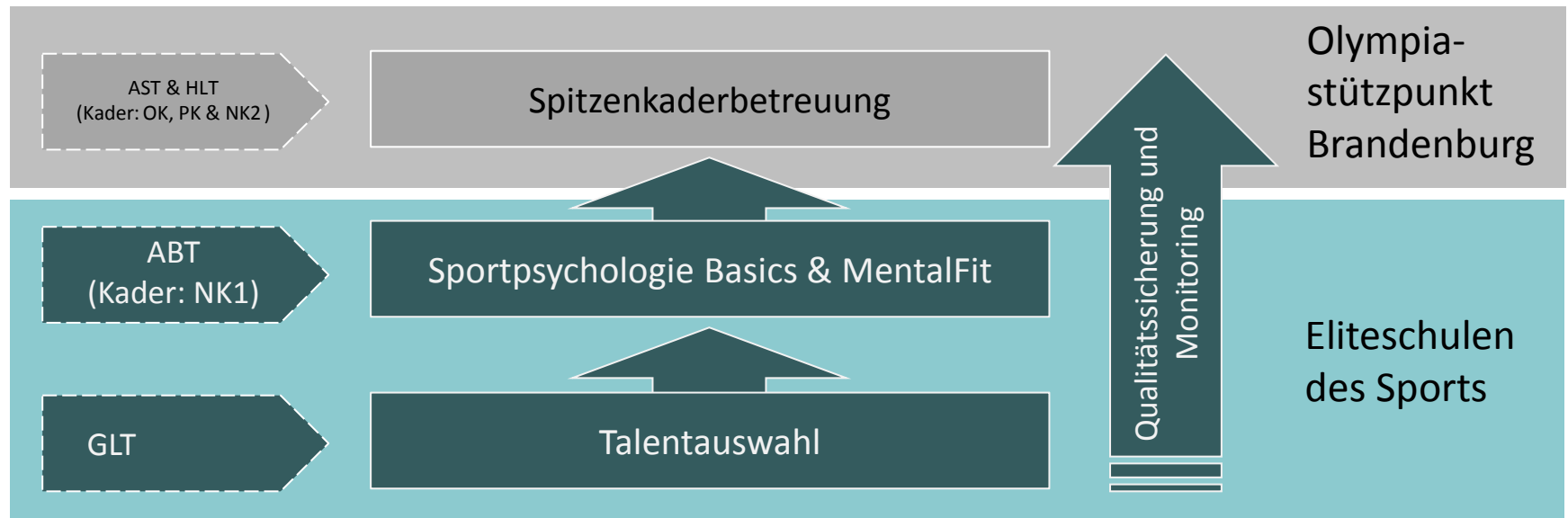


Sportpsychologische Betreuungsangebote

Entlang des Modells zum langfristigen Trainings- und Leistungsaufbau des DOSB



Sportpsychologie Basics



- Koordination der Inhalte mit Lehrertrainern zur:
 - Individuellen Gestaltung der Workshopinhalte
 - Gewährleistung der Integration der Inhalte in Trainingsalltag
- Bedarfsgerechte Aufteilung der Einheiten, angepasst an den Saisonverlauf

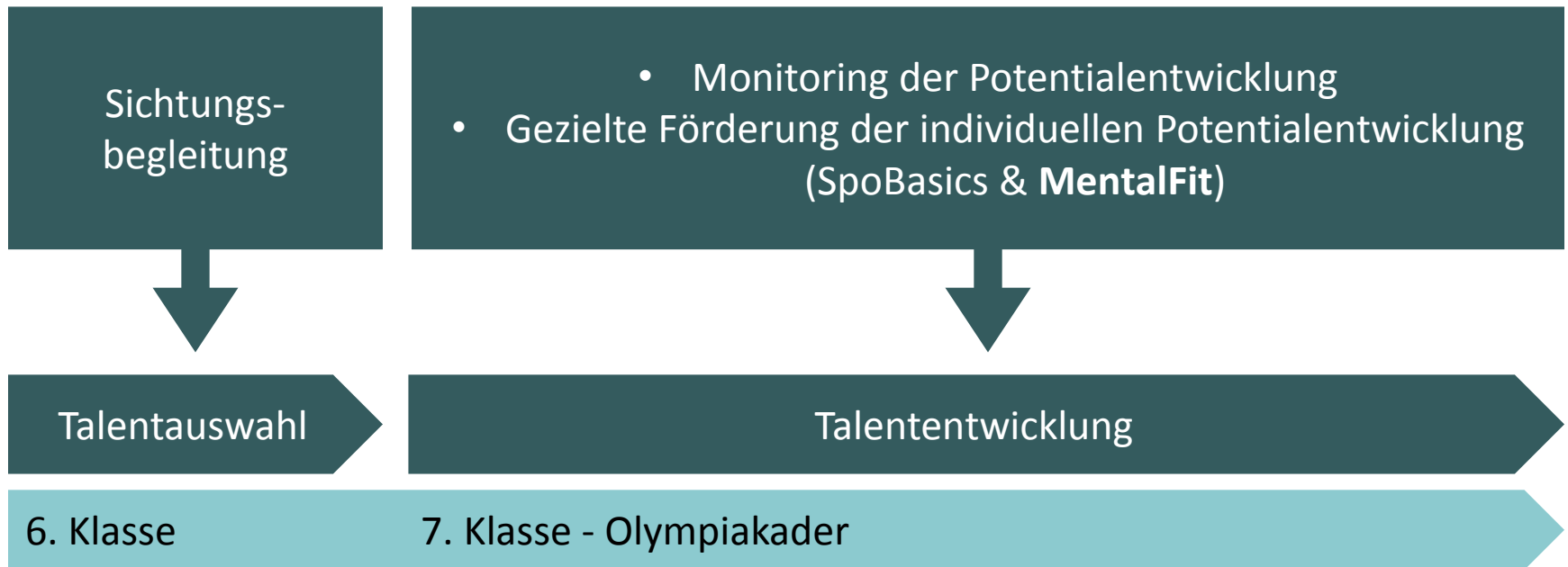
Aufbau Sportpsychologie Basics

Modul	Inhalte
Mental Stark im Leistungssport (3 UE)	Überblick Themenkomplex Sportpsychologie im Leistungssport Kennenlernen der Sportpsychologen
Modul A (8 UE) Kooperieren & Kommunizieren I Handeln Können I	Teambildung mit Fokus Kommunikation Ziele, Motivation, Wille
Modul B (8 UE) Kooperieren & Kommunizieren II Handeln Können II	Teambildung mit Fokus Kooperation Aktivierung steuern variabler Inhalt z.B. Selbstgesprächsregulation
Modul C (8 UE) Wahrnehmen, <u>Fühlen</u> , Denken	Konzentration; Visualisieren können variabler Inhalt, z.B. Achtsamkeit Selbstvertrauen

MentalFit

- Individuelle sportpsychologische Beratung
- Einzel oder im Kleingruppenformat
- Gezielte Bearbeitung individueller Themen zur Förderung des psychischen Wohlbefindens und der sportlichen Leistungsfähigkeit
- Terminvereinbarung über den Trainer/die Trainerin oder durch den Sportler/die Sportlerin selbst

Talentauswahl & Talententwicklung



Sportpsychologen/-innen am Standort Potsdam

Dr. Ole Benthien



Mascha Grote-Patock



Haupt-
ansprechpartner
Potsdam

Marlene Raabe-Steinherr



Vincent Rödel



Kontakt



Mascha Grote-Patock

mgrote@uni-potsdam.de

+49-331-9771823