



Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern, für Bau  
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# DJK-OnlineCampus.

## Mentaltrainer\*in Ausbildung



24./25.04.2021 &  
01./02.05.2021



09:00-16:30 Uhr

Akademie für Sport und  
Gesundheit



## MENTALTRAINER\*IN AUSBILDUNG

Mentaltraining und Sport sind untrennbar verknüpft: Nach einer Niederlage negative Emotionen verarbeiten, kritische Situationen in der Wettkampfvorbereitung überwinden, wieder durchstarten nach Verletzungen – in all diesen Fällen ist mentale Stärke gefragt.

In der Mentaltrainer Ausbildung lernen Sie, was mentale Stärke ausmacht. Ein besonderer Fokus liegt auf dem Einsatz mentaler Trainingsmethoden im Sport: Die Akademie für Sport und Gesundheit vermittelt Ihnen, wie Athleten emotionale Stärke und mentale Flexibilität erlangen.

Neben verschiedenen Mentaltraining-Übungen lernen Sie in dieser Ausbildung auch die wichtigsten Definitionen der Sportpsychologie. Im Theorieteil vermittelt ein erfahrener Dozent Techniken zur Psychoregulation und erklärt das menschliche Verhalten im Sport aus wissenschaftlicher Sicht.

**Termin:** Samstag, 24. April 2021 – Sonntag, 25. April 2021 & Samstag, 01.05.2021 – Sonntag, 02.05.2021

**Zeit:** Samstag, 24.04.: 09:00 Uhr – 16:30 Uhr  
Sonntag, 25.04.: 09:00 Uhr – 16:30 Uhr  
Samstag, 01.05.: 09:00 Uhr – 16:30 Uhr  
Sonntag, 02.05.: 09:00 Uhr – 16:30 Uhr

**Kosten:** Für DJK-Mitglieder **kostenfrei!**

### Lehrgangsinhalte:

#### \* Theorie:

- \* Grundlagen des Mentalen Trainings
- \* Psychologische Diagnostik im Sport
- \* Vorstellungstraining
- \* Motivationstraining
- \* Entspannungstechniken & Stressbewältigung
- \* Selbstwirksamkeitstraining
- \* Konfliktintervention & psychische Probleme im Sport

#### \* Praxis:

- \* Erstellung eines Anamnesebogens
- \* Anamnesegespräch in Kleingruppen
- \* Ermittlung der individuellen Vorstellungsfähigkeit
- \* Erstellung eines Drehbuchs
- \* Ermittlung der individuellen Motivation/Volition
- \* Erarbeitung eines Selbstgesprächs
- \* Ermittlung des individuellen Wohlbefindens
- \* Erarbeitung und Durchführung einer Trainingseinheit zur Entspannung
- \* Ermittlung der individuellen Selbstwirksamkeitserwartung/Wettkampfangst
- \* Erarbeitung eines Prognosetrainings

\* Fallbeispiel: Erarbeitung einer sportpsychologischen Intervention

**Referent:** **Akademie für Sport und Gesundheit**

WIR SIND ZERTIFIZIERT



nach der internationalen  
Norm DIN EN ISO 9001

## **Mentaltrainer\*in Lizenz!**

Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten die Teilnehmenden das Zertifikat Mentaltrainer\*in Lizenz.

**Teilnehmerzahl:** 15 Personen (Sollten sich mehr Personen anmelden, entscheidet der Eingang der Anmeldungen!)

**Anmeldungen:** bis **spätestens 02. April 2021** unter [https://djk-sportjugend.meetingmasters.de/Mentaltrainer\\_in\\_Ausbildung/booking?request\\_locale=de](https://djk-sportjugend.meetingmasters.de/Mentaltrainer_in_Ausbildung/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