

Online-Workshop:

Kompetenzentwicklung in der Sportpsychologie: Mentale Kompetenzen trainieren und anwenden

Datum und Ort:	21. April 2023 via Zoom
Zeitplan:	18:30 – 20:30
Teilnehmer-Zielgruppe:	Dieser Kurs ist für alle interessierten Personen (vorzugsweise Übungsleiter*innen) aus dem Sport Rope Skipping geeignet.
Betreuungs-Zielgruppe:	Anfänger*innen und Fortgeschrittene aller Altersgruppen im Wettkampfsport, vorwiegend Kinder und Jugendliche.
Inhalt, Kursziel:	Das Webinar hat zum Ziel, einen allgemeinen Überblick zum Training mentaler Kompetenzen im Sport zu bieten und damit Möglichkeiten zur Leistungsoptimierung mithilfe der Sportpsychologie kennen zu lernen. Folgende Inhalte werden unter anderem thematisiert werden: <ul style="list-style-type: none"> - Wie arbeiten Kopf und Körper zusammen? - Wie können mentale Blockaden die sportliche Leistungsfähigkeit beeinflussen? - Wie kann eine gelungene Wettkampfvorbereitung aussehen? Was ist im Kinder- und Jugendleistungssport zu beachten?
RSVÖ-Lizenzverlängerung:	Dieser Kurs ist als spartenübergreifende Fortbildung im Rahmen der RSVÖ- Lizenzverlängerung für Übungsleiter*innen akkreditiert.



Referentin: Mag.^a Doris Ernhofer (Sportpsychologin)

Kosten: **25 € pro Person**

Anmeldung: Über das [RSVÖ-Meldeblatt](#)

**Anmelde-
schluss:** 14.4.2023

Nähere Info: Hannah Göttfert (rope.no.e.hannah@gmail.com)
als Vertreterin des RSVÖ-Referates für Ausbildung

