



Online-Weiterbildung **"Emotionen in Training und Wettkampf spüren und steuern: Von Anspannung bis Zuversicht "**

- Datum: 01.03.2025 und 02.03.2024
- Uhrzeit: jeweils 9.30 – 12.30 Uhr
- Ort: online
- Kosten: 40,00 € für Mitglieder des LVB
60,00 € für Externe
- Lerneinheiten: 6 LE – zur Verlängerung von Trainer-C und Trainer-B Lizenzen
- Dozent: Dr. Martina Reske, Dipl.-Psych., Sportpsychologin, ausgewiesene Expertin für Sportpsychologie der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (ASP), www.mentalstrength.de, selbst langjährige Volleyballerin im höheren Leistungsbereich (bis 2. BL)
- Teilnehmer: min. 10 Teilnehmer, max. 30 Teilnehmer
- Anmeldung: **bis zum 23.02.2025**
Die Anmeldung ist verbindlich über die Homepage bzw. Phoenix. Die Rechnung ist innerhalb von 14 Tagen zu begleichen.
- Inhalt: In dieser Weiterbildung lernen die Teilnehmer, wie sie ihre Emotionen im Training und Wettkampf effektiv wahrnehmen und steuern können. Der Fokus liegt auf der Auseinandersetzung mit Emotionen wie Anspannung, Frustration, Zuversicht und Angst, die sowohl die Leistung als auch das Wohlbefinden beeinflussen. Die Teilnehmer erfahren, wie sie durch gezielte Strategien kontrollieren und positiv nutzen können. Ziel der Weiterbildung ist es, die emotionale Selbstregulation zu fördern, um sportliche Höchstleistungen zu erzielen und mit Herausforderungen souverän umzugehen.
- Voraussetzungen: Funktionsfähiger Laptop/ Tablet mit Kamera und Ton
- Bemerkung: Die Zugangsdaten für das Online-Meeting werden etwa eine Woche vor Lehrgangsbeginn versendet.