

## Starke Trainer\*innen - Neue Workshopreihe „Psychosoziale Trainerkompetenzen“

Als Trainer\*in sind Sie in der Handhabung von vielfältigen Aufgabenbereichen im Trainingsalltag stets gefragt. Um den ständig wachsenden Herausforderungen und Ansprüchen optimal begegnen zu können, ist nicht nur die Führung von Sportler\*innen von besonderer Bedeutung, sondern auch das Beachten der eigenen psychischen Gesundheit. Es gibt immer wieder schwierige oder unangenehme Situationen, in denen sich Trainer\*innen die Frage stellen, wie sie optimal handeln können. Trainer\*innen sollten über genügend Wissen, aber auch umfangreiches „Handwerkszeug“ verfügen, um solche speziellen Situationen zu meistern und für ihre Schützlinge – aber auch für sich selbst – sorgen zu können.

Unsere neue Workshopreihe ist eine Kooperation der Deutschen Sporthochschule Köln, dem Deutschen Forschungszentrum für Leistungssport Köln - momentum, MentalGestärkt – der Initiative zur Psychischen Gesundheit im Leistungssport sowie der Trainerakademie Köln des DOSB. Sie hat sich zum Ziel gesetzt Themen abzudecken, die in klassischen Traineraus- und -fortbildungen normalerweise nicht angeboten werden, heutzutage aber immer wichtiger werden.

Im Fokus steht Ihre persönliche Weiterentwicklung sowohl als Mensch als auch in Ihrer Rolle als „Trainer\*in“ und die Stärkung bereits vorhandener Ressourcen, um so neue Handlungskompetenz und Handlungssicherheit - auch in schwierigen oder unangenehmen Situationen - zu erwerben.

Wir bieten für Trainer\*innen aller Leistungs- und Erfahrungsstufen einen großen Gewinn, indem Basisthemen und spezielle Aufbaumodule modulare gewählt und besucht werden können.

Das Basismodul befasst sich mit der Reflexion der eigenen Rolle und Identität sowie dem eigenen Leitbild als Trainer\*in. Dazu wird die Auseinandersetzung mit dem eigenen Beziehungsverhalten und die erfolgreiche Gestaltung der Trainer\*in- Sportler\*in-Beziehung fokussiert. Dies soll zur Stärkung von Handlungssicherheit und -flexibilität im Umgang mit anderen Personen im Trainer\*innenalltag beitragen und praxisnahe Strategien zum Umgang mit eigenen, aber auch fremden Emotionen vermitteln. In den Aufbaumodulen fokussieren wir die psychische Gesundheit von Sportler\*innen und Trainer\*innen sowie die Ansprache von Sportler\*innen in schwierigen Situationen. Auch das wichtige und hochaktuelle Thema des Kinderschutzes im Sport wird behandelt, indem in einem Modul für das Thema sensibilisiert und in einem weiteren Modul die konkrete Umsetzung im Trainingsalltag erarbeitet wird. In weiteren wählbaren Modulen befassen wir uns mit der Kommunikation und Interaktion mit Eltern sowie dem Stressmanagement für Trainer\*innen selbst.

Die zehn Module umfassen jeweils vier Unterrichtseinheiten à 45 Minuten. Die Themen der Basismodule finden an zwei aufeinanderfolgenden Tagen statt und können nur gemeinsam gebucht werden. Die Aufbaumodule können alle separat und in beliebiger Reihenfolge gebucht werden. Wir empfehlen den Besuch des 2- tägigen Basismoduls vor einer Belegung der Aufbaumodule.

### Basismodule

- Wer bin Ich – als Mensch und besonders als Trainer\*in? Identitäts- und Rollenklärung als Grundlage erfolgreichen Handelns im Sport
- Vom Ich zum Du – Die gelungene Trainer\*in-Sportler\*in-Beziehung
- Selbstführung vor Sportler\*innenführung: Je besser ich mich verstehe, desto wirksamer kann ich sein
- Ich habe Angst! Was sind Emotionen und wie kann ich zielführend mit den Gefühlen von Sportler\*innen umgehen

### Aufbaumodule

- Psychische Gesundheit für Athlet\*innen und Trainer\*innen
- Schwierige Gespräche als Trainer\*in konstruktiv führen
- Sexualisierte und psychische Gewalt im Sport – wie bleibe ich als Trainer\*in handlungsfähig und schütze mich vor falschem Verdacht?
- Wie erschaffe ich ein Trainingsklima, in dem meine Sportler\*innen gerne leisten möchten?
- Ich als Trainer\*in, Sie als Eltern, WIR für die Sportler\*innen
- Multimodales Stressmanagement für Trainer\*innen

Für jedes Modul erhalten Sie eine separate Teilnahmebescheinigung. Wenn Sie die gesamte Workshopreihe durchlaufen (Basismodule sowie mindestens vier von sechs Aufbaumodulen), erhalten Sie eine umfassende Teilnahmebescheinigung mit dem Prädikat „Starke Trainer\*innen - Psychosoziale Trainer\*innenkompetenz“.

**Dozierende:** Dr. Sebastian Altfeld, Elena Breyer, Clara Fabry, Laura Himmelskamp, Helena Koine, Lothar Linz, Dr. Jeannine Ohlert, Helena Schmitz, Marion Sulprizio, Dr. Christian Zepp

**Termine, Anmeldung und weitere Infos zur Workshopreihe unter:**

<https://weiterbildung.dshs-koeln.de/details.jsp?id=2894&kurs=psychosoziale-kompetenzen-fuer-starke-trainerinnen-basismodul-der-workshopreihe>

