



KEIN STRESS MIT DEM STRESS

Fachforum psyGA vor Ort

Psychische Gesundheit im Leistungssport

Wann? Donnerstag, 10.10.2019

Wo? studio dumont,
Breite Str. 72, 50667 Köln



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Im Rahmen der Initiative:



Fachlich begleitet durch:



Leistungssportlerinnen und Leistungssportler haben außerordentliche Trainingsbelastungen zu bewältigen. Der Umgang mit Leistungsdruck liegt an der Tagesordnung. Zusätzliche, nicht weniger fordernde Alltagsbelastungen, wie z. B. schulische oder berufliche Anforderungen, lange Anfahrtszeiten oder fehlende Erholungszeiten stören nicht nur notwendige körperliche Anpassungsprozesse, sondern können auch das psychische Wohlbefinden beeinträchtigen.

Das kann zu negativem Stress und psychischen Belastungen bei Sportlerinnen und Sportlern führen, insbesondere dann, wenn im Trainingsalltag vorbeugende Maßnahmen fehlen.

Um Trainerinnen und Trainer sowie Vereine und Verbände bei der Förderung der psychischen Gesundheit des sportlichen Nachwuchses zu unterstützen, haben sich die pronova BKK, die Initiative MentalGestärkt der Deutschen Sporthochschule Köln, die Gesundheitsregion KölnBonn e.V. und die Vision-Gesund – Gesellschaft für betriebliches Gesundheitsmanagement mbH im Rahmen des vom Bundesarbeitsministerium geförderten Projekts psyGA (Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt) zusammengetan.

Zielgruppe für diese Veranstaltung sind nicht nur TrainerInnen, Vereine und Verbände, sondern auch LeistungssportlerInnen, wenn sie neben dem Leistungssport einen Beruf in Vollzeit ausüben. Eingeladen sind auch ArbeitgeberInnen von LeistungssportlerInnen. Unter dem Motto „Kein Stress mit dem Stress – Psychische Gesundheit im Leistungssport“ bieten wir den Veranstaltungsteilnehmenden mit Unterstützung aus Wissenschaft und sportpsychologischer Praxis zahlreiche Tipps und Lösungen zur Förderung der mentalen Stärke von (Nachwuchs-) LeistungssportlerInnen.



FREUEN SIE SICH U. A. AUF NAMHAFT REFERENTINNEN UND REFERENTEN:

- **Ben Matschke**, Chefcoach der Eulen Ludwigshafen, ehemaliger Handballspieler
- **Marion Sulprizio**, Diplom-Psychologin, Deutsche Sporthochschule Köln, Geschäftsführung MentalGestärkt
- **Renate Wolf**, Geschäftsführung TSV Bayer 04 Leverkusen Handball, ehemalige Bundesligaspielerin und langjährige Trainerin der 1. Bundesliga-Mannschaft von Bayer Leverkusen
- **Markus Flemming**, Sport-Psychologe, psychologischer Betreuung der Basketball-Nationalmannschaft

Von 14:00 bis 18:30 Uhr erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm und die Möglichkeit zum Austausch und Vernetzen. Die Teilnahme ist kostenlos.

Begleitendes Graphic Recording: Dagmar Gosejacob

So gelangen Sie zum studio dumont, Breite Straße 72, 50667 Köln

Das studio dumont befindet sich im ersten Stockwerk des DuMont-Carrés und ist über den Fahrstuhl des DuMont-Carrés (Eingang Breite Straße 70) barrierefrei erreichbar. Es liegt mitten in der Kölner City.

Für Fußgänger: Nur 10 Minuten vom Hauptbahnhof, nur 5 Minuten vom Neumarkt – inmitten der Fußgängerzone auf der Breite Straße gelegen.

Mit der U-Bahn: Fahren Sie mit den U-Bahn-Linien 3, 4, 5, 16 oder 18 bis Haltestelle Appellhofplatz.

Für Autofahrer: Parken Sie bequem im Parkhaus DuMont-Carré, Einfahrt Neven-DuMont-Straße, Navi-Eingabe: Neven DuMont-Str. 1, 50667 Köln

UNTER DEN FOLGENDEN KONTAKTDATEN KÖNNEN SIE SICH BEREITS ZU DER PSYGA-VERANSTALTUNG ANMELDEN:

Sonja Trautmann, Team Gesundheitsförderung der pronova BKK, Telefon 0511 93638-2873 oder sonja.trautmann@pronovabkk.de

Judith Brehm, Gesundheitsregion KölnBonn e.V., Telefon 0221 1260643-15 oder anmeldung@health-region.de

Die personenbezogenen Daten, die Sie uns im Rahmen Ihrer Anmeldung zur Verfügung stellen, werden nur für die Bearbeitung Ihrer Anmeldung und Teilnahme verwendet. Die Weitergabe an Dritte findet nicht statt.

KEIN STRESS MIT DEM STRESS

PSYCHISCHE GESUNDHEIT IM LEISTUNGSSPORT

Fachforum psyGA vor Ort | 10.10.2019 | studio dumont

Moderation: Lukas Loewe | VisionGesund GmbH, Geschäftsführer & Berater im BGM und bei psychischen Belastungen am Arbeitsplatz

14:00 – 14:30 Uhr	Ankommen, Anmeldung, Begrüßungskaffee
14:30 – 14:45 Uhr	Begrüßung Prof. Dr. Henning Adamek Gesundheitsregion KölnBonn e. V., Vorstandsmitglied Klinikum der Stadt Leverkusen, Direktor der Medizinischen Klinik 2 Ulrich Rosendahl pronova BKK, Unternehmenssprecher
14:45 – 15:30 Uhr	Mentale Stärke im Leistungssport – wie ein Trainer gesund führt Ben Matschke Die Eulen Ludwigshafen, Chefcoach der Eulen Ludwigshafen und ehemaliger Handballspieler
15:30 – 16:15 Uhr	MentalGestärkt – Prävention und Netzwerkarbeit zur psychischen Gesundheit im Leistungssport Marion Sulprizio Deutsche Sporthochschule Köln, Diplom-Psychologin, Geschäftsführerin MentalGestärkt
16:15 – 16:35 Uhr	Pause
16:35 – 17:10 Uhr	Interview-Gespräch: Sport-Psychologie in der Praxis Markus Flemming CCC Coaching Competence Cooperation Rhein-Neckar, Sport-Psychologe, psychologischer Betreuer der Basketball-Nationalmannschaft
17:10 – 17:30 Uhr	Unterstützungsangebote Torsten Hansen pronova BKK, Leitung Team Behandlungsprogramme
17:30 – 18:10 Uhr	Podiumsdiskussion Teilnehmende: Prof. Dr. Henning Adamek Markus Flemming Marion Sulprizio Renate Wolf
18:10 – 18:30 Uhr	Vorstellung der psyGA-Handlungshilfen Anthea Backfisch BKK Dachverband, Projekt psyGA
18:30 Uhr	Imbiss, Get-together
	Begleitendes Graphic Recording: Dagmar Gosejacob