

FACHFORUM

„KEIN STRESS MIT DEM STRESS – PSYCHISCHE GESUNDHEIT IM LEISTUNGSSPORT ERHALTEN UND FÖRDERN“



NOVITAS BKK

TIPPS UND LÖSUNGEN FÜR MENTALE STÄRKE

**8. November 2018,
15.00 bis 19.00 Uhr,
Duisburg (MSV-Arena)**

Leistungsdruck und Stress sind nicht nur im Spitzensport alltäglich. Sowohl ambitionierte Amateursportler und -sportlerinnen als auch unsere Sportnachwuchstalente müssen genauso wie Führungskräfte in Unternehmen häufig mit Situationen umgehen, die psychisch belasten können. Doch nur wer auch mental fit ist, kann seine volle Leistungsfähig-

keit abrufen, mit Niederlagen oder Rückschlägen umgehen und Stresssituationen erfolgreich managen.

Trainer/innen sind ebenso wie Manager gefordert, die psychische Gesundheit ihrer Athleten oder Mitarbeiter zu erhalten und zu fördern. Was hält Sportler, die hohen Trainingsbelastungen ausgesetzt sind, psychisch gesund? Welche Faktoren sind belastend oder können sogar psychisch krankmachen?

Antworten bietet die Veranstaltung **„Kein Stress mit dem**

Stress – Psychische Gesundheit im Leistungssport erhalten und fördern“. Die Novitas BKK hat in enger Zusammenarbeit mit der Initiative MentalGestärkt und weiteren Experten aus Wissenschaft und Sportpsychologie ein Programm zusammengestellt, das vielfältige und praktikable Empfehlungen für die Selbstbeobachtung, Kommunikation und das mentale Coaching von Leistungssportlern liefert. Empfehlungen, die Trainer genauso wie Führungskräfte in Unternehmen zur Förderung der psychischen Gesundheit anwenden können.

Unterstützer und Kooperationspartner des Fachforums:



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

Programm am 8. November 2018:



- Moderation:** Holger Dahl, WDR-Hörfunk Sport
- 14.00 Uhr** Ankommen und Check-in
- 15.00 Uhr** Begrüßung
Frank Brüggemann, Vorstandsvorsitzender Novitas BKK
Marion Sulprizio, Geschäftsführung MentalGestärkt
- 15.10 Uhr** Impulsbeitrag „Psychische Gesundheit im Fußball“
Ronald Reng, Sportjournalist und Buchautor, Kuratoriumsmitglied Robert-Enke-Stiftung
Martin Amedick, Ex-Fußballprofi, 215 Spiele in der 1./2. Bundesliga u.a. für Borussia Dortmund, 1. FC Kaiserslautern
- 16.00 Uhr** Kurze Pause
- 16.15 Uhr** „Leistungssport und Psychische Gesundheit – Wann wird es eng und was kann man tun?“
Empfehlungen aus der Beanspruchungs-Erholungsperspektive
Prof. Dr. Michael Kellmann, Leiter des Lehr- und Forschungsbereichs Sportpsychologie an der Fakultät für Sportwissenschaft der Ruhr-Universität Bochum
- 16.55 Uhr** Bewegungspause
- 17.00 Uhr** „Der Kopf bestimmt, was der Körper leisten kann“
Mentale Stärke fördern - Tipps und Lösungen im Umgang mit Leistungsdruck
Lothar Linz, Dipl.-Psychologe und Psychotherapeut, Buchautor
- 17.40 Uhr** Bewegte Pause
- 17.50 Uhr** Podiumsgespräch:
- „Mental fit – nicht nur im Sport“
Heike Henkel, Olympiasiegerin und Mentalcoach
- Sportpsychologische Betreuung im Verein – ein langer und steiniger Weg!
Ulf Baranowsky, Geschäftsführer VDV – Die Spielergewerkschaft
- Best Practice: Mentale Betreuung im Nachwuchsleistungszentrum
Uwe Schubert, Leiter des NLZ MSV Duisburg
- 18.35 Uhr** Kurzbeitrag: Wo gibt es welche Unterstützung?
Unterstützungsangebote für Vereine; Trainerinnen und Trainer; Sportler/innen und Führungskräfte zur Förderung der Psychischen Gesundheit
- ab 18.45 Uhr** Imbiss & Get together, Marktplatz

Veranstaltungsort:



Schauinsland-Reisen-Arena, Margaretenstraße 5-7, 47055 Duisburg

Eingang Business-Lounge (Zebra-Shop)

Hinweise zur Anfahrt und zu den Parkmöglichkeiten finden Sie unter

www.msv-duisburg.de/eventlocation

Anmeldung

Um sich anzumelden, füllen Sie bitte das Formular unter folgendem Link aus:

www.novitas-bkk.de/leistungssport

Anmeldeschluss ist der 25. Oktober. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.

Weitere Auskünfte gibt es hier:

Novitas BKK, Sabine Pfeifer, Telefon: 0203 545 9767

MentalGestärkt, Marion Sulprizio, Telefon 0221 4982 5540

Das Fachforum findet im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Kein Stress mit dem Stress –psyGA vor Ort“ statt und wird vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales gefördert.

Getördert durch:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Im Rahmen der Initiative:



INITIATIVE
NEUE
QUALITÄT
DER ARBEIT

Fachlich begleitet durch:



Bundesanstalt für Arbeitsschutz
und Arbeitsmedizin

Projektleitung:



BKK
Dachverband