

Montag, 3. Februar 2025

## Weiterbildungsreihe für C-Trainer:innen

Trainer:innen im (Leistungs-)Sport kann sowohl aufregend als auch herausfordernd mit seinen vielen Höhen und Tiefen sein. Auch den Trainer:innen kann es so gehen wie den Athlet:innen.

Sehr große anfänglich Leidenschaft für den Sport, im Verlauf stellen sich schnell Erfolge ein und dann gerät mit ein „bestimmtes Fahrwasser“!?

Man kann motiviert sein, gemeinsam hart trainieren und Fähigkeiten gemeinsam erkunden, diese entwickeln, um dann langfristig erfolgreich einen stabilen Leistungszustand zu erreichen. Allerdings...

können sich im Laufe der Zeit durch viele verschiedene emotionale, körperliche und soziale Herausforderungen ergeben und somit der Druck, gute Leistungen zu erbringen, hohe (eigen) Erwartungen zu entsprechen immer wieder einen „ins Straucheln bringen“.

Mit diesem kleinen Einblick möchte ich gerne auf die ganzheitliche Notwendigkeit für Jugendliche und Trainer:innen hinweisen, daher auch mein Angebot an die Vereine.

**Dieses Angebot richtet sich an alle C-/ Trainer:innen und ist begrenzt auf 10 TN:innen um die Lizenz für weitere 4 Jahre zu verlängern. Alle 15 UE werden online absolviert.**

April und Mai 2025

### KURS 1:

#### Psychische Gesundheit für mich als Mensch

2 UE (90 min.)

- Wer bin ICH als Trainer:in/ Mensch?  
Mein Ressourcen Blumenstraus
- Psychosoziale Kompetenzen  
Meine Insel
- Fallbeispiele + Potenziale / Risiken erkennen

### KURS 2:

#### Konstruktive Kommunikation für ein WIN/WIN

2 UE (90 min.)

- Was ist eine gute Kommunikation?
- Wie soll man sich in Konfliktsituationen verhalten?  
9 Stufen der Konflikteskalation
- Rollenaufteilung /-verständnis
  - Elternarbeiten vs. Elternmanagement



**KURS 3:**

**Prävention und Planung des Trainings- und Spielklima**

3 UE (135 min.)

- Priorisierung im Training ganzheitlicher optimieren
  - Ziele definieren
  - (Team-) Resilienz
  - Deepbriefing

**KURS 4/5:**

**Trainingsinhalte bewusster führen und optimierter umsetzen  
(REFLEXIONSZEIT)**

8 UE (360 min.)

- 5-10 min. Video hochladen oder Training vorstellen
- Fallbeispiele + Potenziale / Risiken erkennen

**GESAMT:**

**15 UE (675 min. = 11,25 h)**

---



## Weiterbildungsreihe für DOSB C-Trainer:innen

Alle Themenblöcke beinhalten Fallbeispiele und Kleingruppenarbeiten für die Übung zur praktischen Umsetzung.

<b>KURS 1:</b> Psychische Gesundheit für mich als Mensch	2 UE
<b>KURS 2:</b> Konstruktive Kommunikation für ein WIN/WIN	2 UE
<b>KURS 3:</b> Prävention und Planung des Trainings- und Spielklima	3 UE
<b>KURS 4:</b> Trainingsinhalte bewusster führen und optimierter umsetzen (Part 1)	2 UE
<b>KURS 5:</b> Trainingsinhalte bewusster führen und optimierter umsetzen (Part 2) 5-10 min. Video hochladen und Training/Spiel vorstellen	6 UE

**Folgende Termine sind dafür vorgesehen:**  
29.04., 06.05., 13.05., 20.05. und 17.05.2025