

## GkPP- Sportpsychologie Herbst/Winter 2018

### Sem. Nr.: W.Spo.2

Titel:	<b>FLOW – sportpsychologische Methoden zur Überwindung des „inneren Schweinehundes“</b>
Vortragender:	<b>Mag. Dr. Klemens Weigl</b>
Termin:	Sonntag, 7. Oktober 2018, von 9 bis 18.15 Uhr
Ort:	GkPP-Seminarzentrum in 1050 Wien, Margaretenstraße 72/1. Stock
Umfang:	10 UE à 45 Minuten
Zielgruppe:	PsychologInnen, PädagogInnen, SozialarbeiterInnen, TrainerInnen und andere psychosoziale Fachkräfte der Kinder- und Jugendarbeit

Anrechenbar für die Fortbildung gem. §33 PG 2013 für Klinische und Gesundheits-PsychologInnen im Ausmaß von 10 UE à 45 Minuten (davon 5 UE Klinische Psychologie, 5 UE Gesundheitspsychologie) und für die Fortbildungsverpflichtungen von ÖBS-zertifizierten SportpsychologInnen

#### Inhalt:

1. Konzentrationstraining und FLOW: Psychologische und praxisorientierte Aspekte der Konzentration als Basis für die Konzeption von Konzentrationstrainings; Konzentrationsprobleme im Sport, Umgang mit Nervosität, Ängsten, Leistungsdruck,... Konzentration und Fokus im Sport auf höchster Stufe: FLOW – wenn körperliche und mentale Höchstleistungen erbracht werden (sollen); „State of Excellence“ auch für andere Lebensbereiche anwenden.
2. Einsatzbeispiel Freizeitsport: Methoden zur Überwindung des inneren Schweinehundes. Wie schaffen es NichtsportlerInnen mit sanfter, lockerer und leichter Bewegung und Sport zu beginnen und „längerfristig“ dabei zu bleiben? Welche Aspekte sind wichtig und machen den langfristigen Unterschied? Wie nehme ich meinen Körper wahr? Wie können Menschen mit Adipositas mit etwaigen Ängsten und Schamgefühlen umgehen lernen und einen Zugang zum eigenen Körper und regelmäßiger und sanfter Bewegung finden?
3. Einsatzbeispiel Nachwuchssport: Eltern- und TrainerInnencoaching: Kardinalfehler von Eltern und TrainerInnen bei begabten NachwuchssportlerInnen und wie sie vermieden werden können. Wichtige Aspekte von physiologischer Früh- und Spätentwicklung im Sport. Sportpsychologisches und mentales Zielsetzungstraining: Ziele richtig setzen

#### Didaktik und Methode:

Vortrag, Kurzvideos, Körperwahrnehmungsübung und praktische, mentale Übungen aus dem Spitzen- und Gesundheitssport selbst erleben und erlernen, Kleingruppenarbeiten, Plenumsdiskussion; Freiwillige, gemeinsame Sparteinheit in der abschließenden Dopeleinheit von 16:45 - 18:15 Uhr: Transfer in die Praxis: Gemeinsam locker walken oder laufen mit verschiedenen unterstützenden Übungen (leichte Sportbekleidung und angenehme Laufschuhe werden für Interessierte empfohlen; Hinweis: Die Teilnahme ist freiwillig, soll in erster Linie Spaß und Freude bereiten und einen sanften Zugang zur Bewegung ermöglichen).

Zur Person: Mag. Dr. Klemens Weigl ist Sportpsychologe und Mental Coach, Klinischer und Gesundheitspsychologe, Notfallpsychologe und Wissenschaftler: Psychologische Forschung, Angewandte Statistik; Therapieklettern, Therapielaufen,... Lehrbeauftragter für Sportpsychologie bei der GkPP und anderen Ausbildungseinrichtungen; Langjähriger Sportler: Laufen, Radfahren, Klettern,... Sporterfahrungen in Schweden und Kenia.

[www.sportpsychologie.cc](http://www.sportpsychologie.cc)

Kosten: € 173,- (für Mitglieder der GkPP € 155,-)

Anmeldeschluss: 7. September 2018/Restplätze auf Anfrage

durchgeführt von

**Sem. Nr.: W.Spo.1**

**Titel:** Motivation-Maßnahmen und Übungen für PsychologInnen, SportlerInnen und KlientInnen zu coachen, zu unterstützen und zu fördern

**Vortragender:** Mag. Simon Brandstätter

**Termin:** Samstag, 1. Dezember 2018, von 9 bis 18.30 Uhr

**Ort:** GkPP-Seminarzentrum in 1050 Wien, Margaretenstraße 72/1. Stock

**Umfang:** 11 UE à 45 Minuten (8 Stunden à 60 Minuten)

Anrechenbar für die Fortbildung von Arbeits- und OrganisationspsychologInnen im Ausmaß von 11 UE à 45 Minuten und für die Fortbildung gem. §33 PG 2013 für Klinische und Gesundheits-PsychologInnen im Ausmaß von 11 UE à 45 Minuten und für die Fortbildungsverpflichtungen von ÖBS-zertifizierten SportpsychologInnen

Inhalt:

Im Sport, aber auch in der Arbeitswelt sowie im Privatleben geht es darum, individuelle Leistung zu bringen, diese zu bestätigen und zu steigern, sowie Befriedigung in der jeweiligen Tätigkeit (Sport, Arbeit, Freizeit) zu erfahren. Dieses Seminar vermittelt erweitertes Wissen zum Thema Motivation im weiteren Sinn. Es bietet darüber hinaus die Möglichkeit zur Vertiefung, inwieweit Methoden und Übungen sinnvoll angewendet werden können, um die Weiterentwicklung der KlientInnen zu unterstützen und zu fördern. Ziel ist, Teilbereiche des Themas Motivation wie Motive, Bedürfnisse, Emotionen, Stress, Copingstrategien, Lernen, Feedback geben und Ziele praxisorientiert in die eigene Arbeitsweise einfließen lassen zu können.

Didaktik und Methode: Vortrag, Gruppenarbeit, Diskussion

Zur Person: Sportpsychologe, Klinischer und Gesundheitspsychologe, Arbeitspsychologe, Erwachsenentrainer, UEFA B-Lizenz, Fußballtrainer

Kosten: 190,- (für Mitglieder der GkPP €173,-)

Anmeldeschluss: 2. November 2018/Restplätze auf Anfrage

JETZT ANMELDEN UNTER: [weiterbildung@gkpp.at](mailto:weiterbildung@gkpp.at)

durchgeführt von