

**Fortbildungsangebot und Workshop für Sportpsycholog\*innen**

**Thema: Selbstmitgefühl im Sport**

**Zielgruppe:** Praktisch arbeitende Sportpsycholog\*innen, Trainer\*innen und Athlet\*innen und Eltern von Kindern im Leistungssport

**Datum, Uhrzeit:** 06. und 13.03.24 jeweils von 18.30-21.30

bei Bedarf: 4 Fortbildungspunkte zum Verbleib auf der DOSB-Expertendatenbank

**Ort:** online

**Leitung:** Prof. Dr. Petra Jansen, Universität Regensburg

Niederlagen, Rückschläge und Krisen gehören im Leistungssport dazu. Lange Zeit galt es in diesen Krisenzeiten noch härter zu sein. Doch wie ist es, wenn man in dieser Zeit nicht härter, sondern weicher, mitfühlender wird? Wenn man sich selbst mit Mitgefühl behandelt, so wie man den besten Freund oder die beste Freundin behandeln würde? In diesem Fall würde man Selbstmitgefühl praktizieren! Behindert es die Leistungssteigerung? Ich würde sagen – Nein – ganz im Gegenteil!

Diese Veranstaltung führt zunächst in die Forschung zum Selbstmitgefühl ein und insbesondere in die wissenschaftliche Forschung zum Selbstmitgefühl im Sport. Dabei werden auch die Qualität der Studien und die zugrundeliegenden neuronalen Mechanismen thematisiert.

Im eher angewandt orientierten Teil der Veranstaltung werden Übungen zum Selbstmitgefühl im Sport präsentiert und in Kleingruppen praktiziert. Dabei werden auch die Schwierigkeiten in der Praxis besprochen.

Im dritten Teil der Veranstaltung wird die Anwendung des Selbstmitgefühls differenziert für die verschiedenen Rollen der Sportpsycholog\*innen, Trainer\*innen und Athlet\*innen betrachtet, je nach Teilnehmer\*innenzahl auch in unterschiedlichen Gruppen.

Abschließend soll die Bedeutung des Selbstmitgefühls im Rahmen der Diskussion um die Entwicklung des Leistungssportes in Deutschland konstruktiv diskutiert werden.

**Preis:** 119€ als asp/dvs/ÖBS oder SASP Mitglied, 129 Euro ohne Mitgliedschaft,

Minimale Teilnehmerzahl: **10**

**Anmeldung bis zum 21.02.2024 unter:** [office@asp-sportpsychologie.org](mailto:office@asp-sportpsychologie.org), Anja Kröger