

Kursangebot für Swiss Olympic Label Schulen

Sportpsychologie, Sekundarstufe I

Dauer: 2 Lektionen (2x 45 Minuten)

Thema: Was hilft mir, mental stark und gesund zu sein?

Stufe: Sek I

Mentale Stärke ist trainierbar!

In diesem Workshop setzen sich die Schüler*innen mit folgenden Themen und Fragen auseinander:

- Was zeichnet eine mental starke Person aus? Was bedeutet mentale Stärke?
- Wie beeinflusst die mentale Stärke meine Leistungsfähigkeit?
- Wie bleibe ich mental gesund und worauf muss ich dafür achten?
- Welche Tools können mir dabei im Alltag helfen?

Der Schwerpunkt liegt darin, die Nachwuchsathlet*innen bezüglich der beiden Themen zu sensibilisieren und ihnen erste Tools und Methoden für den Alltag auf zu zeigen.

Der Workshop wurde in Zusammenarbeit mit der Swiss Association of Sport Psychology (SASP) erstellt und wird von Expert*innen der SASP durchgeführt.

Bei Rückfragen zu den Inhalten oder zum Ablauf des Angebotes sowie für die Buchung steht das Team Athlete Hub unter athletehub@swissolympic.ch gerne zur Verfügung.