Kursangebot für Swiss Olympic Label Schulen

Sportpsychologie

Dauer: 2 Lektionen (2x 45 Minuten)

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

Stufe: Sek I

Hinweis: Die Durchführung des Kurses erfolgt ab 15 Schüler*innen. Die maximale Teilnehmendenzahl liegt bei 20 Schüler*innen. Übersteigt die Anzahl der Anmeldungen 20 Personen, sind zwei Workshops vorzusehen.

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

- Kennst du den Unterschied zwischen «mentaler Gesundheit» und «mentaler Stärke»?
- Was machst du, dass du mental gesund bist und bleibst?
- Und was hilft dir, mental bereits stark zu sein und auch noch stärker zu werden?

Der Schwerpunkt dieser zwei Lektionen liegt in der Sensibilisierung von Nachwuchsathlet*innen bezüglich der beiden Themen «Mentale Gesundheit» und «Mentale Stärke». Ziel ist es, sie im gegenseitigen Austausch dazu anzuregen, sich Gedanken zur eigenen persönlichen Situation zu machen.

Die Schüler*innen werden selbst einschätzen, wo sie in Bezug auf diese beiden Themen stehen und lernen, welche konkreten Ansatzpunkte und Ideen es gibt, um ihre mentale Stärke und Gesundheit zu beeinflussen.

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.