

# Mental Stark! in die Zukunft

## Ausschreibung

Gemeinsam mit Euch möchten wir im Sommer 2024 das Projekt *Mental stark in die Zukunft* mit neuer Kraft vorantreiben. Es zielt darauf ab, soziale und emotionale Kompetenzen sowie Selbstkompetenzen von Kindern und Jugendlichen in Sport, Schule und Alltag zu stärken. Mit theoretischen Hintergründen und vor allem praktischen Anwendungen sollen spielerisch Kompetenzen und Methoden vermittelt werden.

Gefördert von der Kampagne MOVE FOR HEALTH 2024, einem Projekt der Deutschen Sportjugend, die sich für Themen wie Bewegung, Spiel und Sport für Resilienz und mentaler Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen einsetzt. Dabei stehen das Wohlbefinden und die umfassende Entwicklung der Kinder und Jugendlichen im Vordergrund.

### Ausbildung von Vereinsexperten

- Vereinsindividueller, praxisbezogener Workshop
- Tipps und Tricks zur Integration mentaler Stärke in den Trainingsalltag
- Bearbeitung ausgewählter Themenfelder (Teamspirit, Kommunikation, Feedback, Umgang mit Druck, Erfolg und Misserfolg, Selbstvertrauen, Emotionswissen, etc.)

Also nicht's wie los! Sichert Euch einen Platz:

<https://umfrage.deutscherskiverband.de/index.php/279493?lang=de>

#### 1. Allgemeines

- Workshop mit zwei Bausteinen: Training und Schulung
- Gesamtdauer 2 bis 3 Stunden
- Kostenloses Angebot
- Bei euch vor Ort

#### 2. Zielgruppe

- Sportvereine in Deutschland
- Kinder und Jugendliche ab 6 Jahre
- TrainerInnen und ÜbungsleiterInnen
- Gruppen bis zu 20 Personen
- Breiten-/Leistungssport

Wir freuen uns auf spannende Workshops gemeinsam mit Euch!