

# 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

- *Praxisbezogener Workshop (1 Tag)*
- *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.)*

## KOSTENLOSES Angebot

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

<https://umfrage.deutscherskiverband.de/index.php/285836?lang=de>

### 1. Termine

- 17.08.2024 9:00 bis 17:00 Uhr in Oberhof / Arena am Brennsteig
- 29.09.2024 9:00 bis 17:00 Uhr in Brannenburg / Realschule Brannenburg
- 21.09.2024 9:00 bis 17:00 Uhr in Furtwangen / Skiinternat Furthwangen

### 2. Programm

- Talkrunde mit Überraschungsgast
- Einblicke in das Thema der „Mentalen Stärke“, praxisnahe und spielerische Umsetzung, Tipps und Tricks zur Integration und Umsetzung in den Trainingsalltag
- Austausch und Netzwerken

9.00 – 10.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Begrüßung und Einstieg in das Thema</li> </ul>	
10.00 - 10.30	Teil 1: Kennenlernen und Vorstellung von DSV Mental Stark!	
10.30 – 11.30	Teil 2: Emotionale Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bedeutung von Emotionen</li> <li>- Ausdruck und Umgang mit Emotionen</li> </ul>
11.30 – 12.30	Teil 3: Soziale Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Feedback</li> <li>- Teamwork</li> <li>- Kommunikation</li> </ul>
<b>12:30 - 13:30</b>	<b>Mittagspause</b>	
13:30 – 15.30	Teil 4: Selbstkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorstellungstraining</li> <li>- Umgang mit Druck/ Konzentration</li> <li>- Selbstbewusstsein</li> <li>- Umgang mit Misserfolg</li> </ul>
<b>15.30 – 15.45</b>	<b>Pause</b>	
15.45 – 16.30	Teil 5: Umsetzung in den Trainingsalltag	
<b>Ab 16.30</b>	<b>Ende</b>	

Wir freuen uns auf spannende Workshops gemeinsam mit Euch!