



OLYMPIASTÜTZPUNKT
NRW/RHEIN-RUHR

Sportpsychologie: Workshop-Reihe des Olympiastützpunkts NRW/Rhein-Ruhr

Workshop 1 Aufmerksamkeit & Konzentration im Leistungssport

Termin: Freitag, 04. September
Beginn: 14:00 Uhr (Dauer: 90 min)
Leitung: Dr. Christian Zepp

Workshop 2 Emotionsregulation - Umgang mit Gefühlen wie Ärger und Frust bevor sie aufkommen

Termin: Dienstag, 08. September
Beginn: 14:00 Uhr (Dauer: 90 min)
Leitung: Dr. Sebastian Altfeld

Workshop 3 Thema: Aktivationsregulation

Termin: Montag, 28. September
Beginn: 14:00 Uhr (Dauer: 120 min)
Leitung: Moritz Anderten

Workshop 4 Expect the unexpected - Erwarte das Unerwartbare

Termin: Montag, 19. Oktober
Beginn: 14:00 Uhr (Dauer: 120 min)
Leitung: Moritz Anderten

Workshop 5 Selbstvertrauen - Was ich darüber wissen sollte

Termin: Montag, 09. November
Beginn: 14:00 Uhr (Dauer: 90 min)
Leitung: Dr. Sebastian Altfeld

Workshop 6 Danke! Wie Dankbarkeit und positive Emotionen den Umgang mit herausfordernden Situationen verbessern können

Termin: Freitag, 11. Dezember
Beginn: 14:00 Uhr (Dauer: 90 min)
Leitung: Dr. Christian Zepp

*** Alle Workshops finden im Tagungsraum im Sport- und Tanzinternat Essen statt (Adresse: Rosastraße 82, 45130 Essen) ***

*** Online-Anmeldung (Name, Sportart, Kaderstatus) bitte per E-Mail an: <mailto:info@olympiastuetzpunkt.de> ***