



Teilnehmerunterlagen zum Start

Kurstitel

Multimodales Stress- & Ressourcenmanagement im Vereinssport (Onlineseminar)

Hiermit bestätigen wir:

Herrn/Frau Name

an dem folgenden ZPP zertifizierten Präventionskurs teilnehmen zu können.

STARTDATUM	01.07.2026 um 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr
UMFANG	10 x 60 min Online Live Seminar (via Zoom)
FACHLICHE BETREUUNG	Kursleitung: <u>Name:</u> Lene John <u>Email:</u> praevention@spomind.de <u>Tel.:</u> 0170 / 1271824 Ausschließlich verantwortlich für fachliche Fragen zum Ablauf, zur inhaltlichen Gestaltung sowie zur fachlichen Vor- und Nachbereitung.
TECHNISCHER SUPPORT	Herr Phil Hoffmann praevention@spomind.de 0170 / 90 71 849 oder 0152/2422 0119 Ausschließlich verantwortlich für technische Fragen zur digitalen Austragung (via Zoom).
HAFTUNGSAUSSCHLUSS	Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Der Anbieter haftet nicht für Verletzungen oder Schäden. Bitte bei gesundheitlichen Bedenken ärztlichen Rat einholen.
IMPRESSUM	Anbieter: SpoMind - Phil Hoffmann Charlottenstr. 1 04317 Leipzig



Seminaraufbau:

TITEL	Kurzbeschreibung
1. Einführung! Stärke beginnt im Kopf	<ul style="list-style-type: none">• Sensibilisierung für die Bedeutung mentaler Gesundheit im Sport und Vorstellung des Präventionskonzeptes
2. Der Weg zu dir selbst: Warum wir Tun was wir tun	<ul style="list-style-type: none">• Vermeidung von selbstauferlegtem Stress durch Förderung eines wertebewussten und konfliktbefreiten Handelns
3. Die Quelle deiner Macht: Entdecke deine inneren Superkräfte!	<ul style="list-style-type: none">• Erhöhte Kompetenzwahrnehmung und stressfreieres Arbeiten durch Konzentration auf persönliche Stärken
4. Die Welt um uns herum: Wie dich dein Umfeld beeinflusst...	<ul style="list-style-type: none">• Bewusstsein über prägende externe Ressourcen und Unterstützungshilfen in der Stressbewältigung
5. Die Wurzel allen Übels: Identifiziere deine Stressquellen!	<ul style="list-style-type: none">• Erkennen und reflektierter Umgang mit Stressauslösern zur Vorbeugung von chronischem Stress
6. Cool bleiben: Strategien zur Stressbewältigung	<ul style="list-style-type: none">• Bewusstsein für die Auswirkungen der eigenen Wahrnehmung auf das Stressempfinden und gezielte Strategien zur Stressreduktion
7. Effektives Selbstmanagement: Wie du dein Entscheidungs-konto clever verwaltest	<ul style="list-style-type: none">• Förderung des Selbstmanagements zur proaktiven Stressbewältigung
8. Veränderungen meistern: Umgang mit Fehlern, Rückschlägen und Selbstzweifeln	<ul style="list-style-type: none">• Steigerung der Resilienz im Umgang mit Widerständen
9. Exkurs: Strategien zur Entlastung und Stärkung von Teams	<ul style="list-style-type: none">• Sensibilisierung für unterstützende Maßnahmen und Möglichkeiten zur Gestaltung eines stressfreien und entlastenden Umfelds.
10. Mit dem Selbst-Check-Up zu einem starken und gesunden Selbst	<ul style="list-style-type: none">• Reflexion der Entwicklungsfortschritte & Festlegung eines zukünftigen Fahrplans zur nachhaltigen Stressvermeidung



ANMELDEFORMULAR

KURSDetails

- Kurs: Stress- & Ressourcenmanagement im Vereinssport
- Thematik: Stressbewältigung, Resilienz, Innere Balance und Selbstführung
- Startdatum: 01.07.2026
- Zeiten: jeden Mittwoch 18:00 - 19:00 Uhr
- Dauer: 10 Kurseinheiten
- Kosten: 130€* inkl. MwSt.

*Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert. Bei regelmäßiger Teilnahme übernehmen die Krankenkassen in der Regel **mindestens 80%** der Kosten.

PERSÖNLICHE INFORMATIONEN

Nachname:

Vorname:

Geburtsdatum:

Geburtsort:

Straße/Hausnummer:

PLZ:

Ort:

E-Mail:

Telefonnummer:

Ort, Datum

Unterschrift



Anmeldeprozess für ZPP-Kurs

