

Seminarplan <<<

Thema <<< Gemeinsinn im Sport <<<



Ort <<<

Martin-Niemöller-Haus - 61389 Schmittchen, Informationen zum Seminarzentrum in der Anlage

Zeitraum <<<

Montag, 20.06.2022 – Mittwoch, 22.06.2022

Ziele des Seminars <<<

- < Wir lernen exemplarisch erfahrungsbezogene Inhalte und Vorgehensweisen aus dem Bereich eines Lebenskompetenztrainings kennen und beziehen Elemente aus der Sportpädagogik, Sportpsychologie, Sportsoziologie und Sportphilosophie ein. Wir nutzen und teilen die Erfahrungen der Teilnehmer.
- < Wir entwickeln gemeinsam eine Strategie, wie wir dies in einer sinnhaften, zielgerichteten und nachhaltigen Weise in das alltägliche Handeln im Bereich des Sports einbetten können.
- < Wir erarbeiten Ideen und Möglichkeiten, wie wir die gewonnenen Erkenntnisse und Strategien in lebensweltliche Zusammenhänge übertragen können.

Auf welche Art und Weise vermitteln und erarbeiten wir im Seminargeschehen?

1. Schritt < Wir führen durch erfahrungsorientierte Impulse in Themen ein.
2. Schritt < Wir sammeln die Erfahrungen der Teilnehmer*innen bezüglich des jeweiligen Themas.
„Jeder von uns ist eine wandelnde Schatzkiste“
3. Schritt < Die Teilnehmer*innen probieren und üben anhand von konkreten Methoden.
4. Schritt < Wir überlegen uns Strategien zum Transfer in den sportspezifischen Alltag.
5. Schritt < Wir stellen mögliche Synergien zwischen den Kontexten Sport und Lebensalltag zusammen.

Montag <<<

12.00 Uhr Ankommen, erstes Kennenlernen,

12.30 Uhr Mittagessen

*Themenblock I: **Vertrauen** - Balance zwischen professioneller Nähe und Distanz*

14.00 Uhr Ziele, Begrüßung, Ablauf vorstellen, Kontakt, Beziehung und Kooperation
gelingene Praxisbeispiele der Teilnehmer*innen

16.00 Uhr Kaffeepause

16.30 Uhr Unterschiedliches und Gemeinsames
Kooperationsspiel

18.00 Uhr Abendessen

19.00 Uhr Erlebnispädagogische Übungen
Reflexion und Transfermöglichkeiten

Dienstag <<<

9.00 Uhr Die Bedeutung der Anerkennung

Die Suche nach dem Gelungenen – Impulse aus der positiven Psychologie

10.45 Uhr Kaffeepause

*Themenblock II: **Emotionen** - Angemessener Umgang mit den eigenen Gefühlen*

11.15 Uhr Kognitive Umstrukturierung, Selbstgespräche
Impulse aus der Rational Emotiven Verhaltenstherapie (REVT) und
Acceptance-Commitment-Therapy/Training (ACT)

13.00 Uhr Mittagessen

*Themenblock III: **Verantwortung** – Für die eigenen Handlungen einstehen.*

14.00 Uhr Zielsetzung, ehrliche Reflektion und Attribuierung

15.30 Uhr Kaffeepause

*Themenblock IV: **Lebenskompetenz** – Wertschätzende Kommunikation*

16.00 Uhr Grundlagen für eine gelingende Gesprächsführung (Impulse aus GFK und
Kommunikationspsychologie)

18.00 Uhr Abendessen

19.00 Uhr Spiele und Übungen zur Kommunikation

Mittwoch <<<

*Themenblock V: **Orientierung** – Ausrichtung und (Gemein-)Sinn erforschen.*

9.00 Uhr Werte im Sport – wertorientierte Führung und wertorientierte Sportler*innen und Teams

10.45 Uhr Kaffeepause

*Themenblock VI: **Optimierung & Entwicklung** – Gemeinsame Ideen für Umsetzungsstrategien*

11.15 Uhr Growth Mindset
Konkrete Überlegungen zum eigenen Sport- und Lebensalltag
Verabredungen untereinander – Treffen, Mail, Telefon
Festlegen eines weiteren Termins zum Austausch der Erfahrungen

12.30 Uhr Auswertung des Seminars, Feedback, Abschied nehmen

13.30 Uhr Mittagessen