

Hessischer Leichtathletik-Verband

Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt am Main

Tel.: 069 - 6789 -242/-244
E-Mail: lehre@hlv.de

Stand: 27.01.25,
Änderungen
möglich!



Online-Fortbildung des Hessischen Leichtathletik-Verbandes

Führungsaufgaben von Trainer:innen: Kommunikation und Stressregulation

Ausrichter: Hessischer Leichtathletik-Verband

Termin: Mo., 05.05.2025; 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: Online-Seminar (über Microsoft Teams)

Zielgruppe: B-Trainer:innen, C-Trainer:innen Leistungssport und C-Trainer:innen Breitensport / Übungsleiter:innen ohne Lizenz, Interessierte.

Inhalte: Wie gehe ich damit um, wenn meine Athlet:innen das im Training Erlernte im Wettkampf nicht umsetzen können? Wie kann ich zu einer gelingenden Kommunikation beitragen, zum Beispiel wie kann ich besser verstehen, was sie mir mitteilen möchten, und wie kann ich lernen, mit meinem eigenen Stress besser umzugehen? Diese und weitere Fragen stehen im Mittelpunkt der Online-Fortbildung. Schwerpunkte sind:

- *Das Kommunikationsquadrat:* Grundlagen für klare und wertschätzende Kommunikation
- *Gewaltfreie Kommunikation:* Empathie und Konfliktlösung im sportlichen Alltag
- *Stressregulation:* Strategien zum Umgang mit eigenem Stress
- *Achtsamkeit:* Bewusste Wahrnehmung und Selbstfürsorge für eine nachhaltige Trainer:innenrolle

Die praxisnahen Inhalte sollen dazu beitragen, die eigenen Kommunikations- und Stressregulationsfertigkeiten zu verbessern, um somit positive Beziehungen zwischen Trainer:innen und Athlet:innen fördern.

Referentin: Dr. Antonia Werner-Riccetti, ist Diplom-Psychologin und arbeitet als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Psychologie der Goethe-Universität Frankfurt und an der Klinik und als sportpsychologische Expertin. Sie bietet als Sportpsychologin einerseits Einzel-Coachings an und andererseits hält sie Workshops zu sport- und gesundheitspsychologischen Themen.

Kosten/Leistungen: Die Lehrgangsgebühr beträgt 30,00 Euro für HLV-Mitglieder und 40,00 Euro für Nicht-Mitglieder, die nach dem Lehrgang vom angegebenen Konto abgebucht wird. Alternativ erfolgt die Bezahlung per Überweisung nach Rechnungserhalt. Im Preis inbegriffen sind die Lehrgangsgebühren sowie die Schulungsunterlagen. **Stornoregelung:** Eine kostenfreie Lehrgangs-Abmeldung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich, anschließend werden 50% der Lehrgangsgebühren erhoben.

Anerkennung: Die Fortbildung ist vom HLV genehmigt und wird mit 4 Lerneinheiten (LE) zur Verlängerung der B-Trainer und C-Trainer-Lizenzen des HLV anerkannt.

Anmeldung: Für diese Veranstaltung können Sie sich online bis zum 27. April 2025 auf der Homepage des Hessischen Leichtathletik-Verbandes anmelden:
<https://www.hlv.de/bildung/lehrgangsanmeldung>

Infos: Hessischer Leichtathletik-Verband, Clara Costadura, clara.costadura@hlv.de, Tel. 069- 6789 244