

CAS Psychologisches & mentales Training im Sport 2021  
(CAS Sport 21)

Datum	Modul	Themen/Inhalte	Dozent	Ort
21.-23. April 2021	Modul 1	<b>Grundlagen der Psychologie:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eröffnung und Einführung</li> <li>• Psychologische Grundlagen</li> <li>• Psychologische Theorien des sportlichen Handelns</li> <li>• Entwicklungspsychologie und psychologische Aspekte des Lernens</li> <li>• Menschenbilder</li> <li>• Bildung der Trainingsgruppen</li> </ul>	Jan Rauch Daniel Birrer	tbd
5.-7. Mai 2021	Modul 2.1	<b>Grundtechniken und Fertigkeitstraining I</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erstgespräch</li> <li>• Atemtechniken</li> <li>• Visualisieren</li> <li>• Selbstgespräche</li> </ul>	Jan Rauch	Zürich, EPI Park
26.-28. Mai 2021	Modul 2.2	<b>Grundtechniken und Fertigkeitstraining II</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kognitives Training</li> <li>• Psychologisches Anforderungsprofil von Sportarten</li> <li>• Arbeit an Fallbeispielen</li> </ul>	Cristina Baldassarre Hanspeter Gubelmann	Zürich, EPI Park
23.-25. Juni 2021	Modul 2.3	<b>Selbstcontrolling</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Psychoregulationstraining</li> <li>• Motivationstraining</li> <li>• Konzentrationstraining</li> <li>• Psychophysische Regeneration</li> </ul>	Daniel Birrer Jörg Wetzel	Filzbach, Sporthotel Kerenzerberg
18.-20. Aug. 2021	Modul 2.4	<b>Praxisbeispiele und Transfer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Komplexe Trainingsprogramme im Einzel- und Teamsport</li> <li>• Mentales Training in der Rehabilitation von Sportverletzungen</li> </ul>	Daniel Birrer Jörg Wetzel  Viviane Scherler	Filzbach, Sporthotel Kerenzerberg
9.-10. Sept. 2021	Modul 3.1	<b>Kommunikative Kompetenzen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuelles Interventionskonzept erarbeiten</li> <li>• Gesprächsführung</li> <li>• Beratungskonzepte</li> </ul>	Christoph Negri	Online
27. - 28. Sept 2021	Modul 3.2	<b>Vertiefung des individuellen Anwendungsfeldes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Präsentation der Interventionskonzepte</li> <li>• Eigenschaften eines guten Mentaltrainers</li> <li>• Transfer</li> </ul>	Jörg Wetzel Jan Rauch	ZHAW IAP Campus Toni Areal
18.11.2021	Abschlusskolloquium		all	ZHAW IAP Campus Toni Areal