

Wie funktioniert's?

Die Anmeldung zu Workshops oder Einzelbetreuungen kann durch die Trainer:innen, Leitenden des Sportinternats oder die Athlet:innen selbst erfolgen.

Die Kosten für die *mentaltalent*-Angebote werden im Rahmen der Förderung durch die Sportstiftung NRW übernommen.

Detaillierte Informationen zu den Voraussetzungen, dem Ablauf und den Inhalten der Workshops und Einzelbetreuungen finden Sie auf unserer Homepage. Dort erhalten Sie zudem wichtige Informationen zum Anmeldeprozess sowie die entsprechenden Anmeldeformulare.

Kontakt & Anmeldung



www.mentaltalent.de



0221 / 4982 - 8700



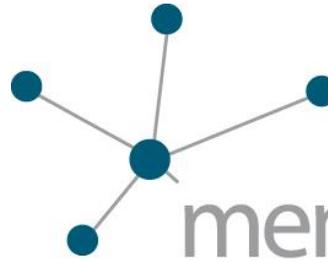
mentaltalent@dshs-koeln.de

mentaltalent

Deutsche Sporthochschule Köln
Psychologisches Institut
Abteilung Gesundheit & Sozialpsychologie
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln

Titelbild: www.istock.com

Leitung: Prof. Dr. Jens Kleinert & Dr. Johanna Belz



mentaltalent

Sportpsychologische Betreuung
für den Nachwuchsleistungssport in NRW



Leistungsoptimierung
Gesundheitsförderung
Persönlichkeitsentwicklung



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne
Psychologisches Institut



Worum geht's?

mentaltalent bietet sportpsychologische Betreuung für Nachwuchsleistungssportler:innen in NRW.

Workshops & Einzelbetreuungen. In Workshops und Einzelbetreuungen helfen wir Athlet:innen dabei, ihre mentale und sportliche Leistungsfähigkeit zu optimieren. Zusätzlich stehen die Persönlichkeitsentwicklung der Athlet:innen sowie deren psychische und körperliche Gesundheit im Fokus. Außerdem unterstützen wir Athlet:innen dabei, ihre Duale Karriere zu meistern.

Weitere Angebote. Darüber hinaus bieten wir Diagnostik für Teams und Trainingsgruppen sowie weitere sportpsychologische Angebote für Multiplikator:innen und Funktionsträger:innen (z.B. an Sportinternaten) an.

Die Initiative unterstützt Nachwuchsleistungssportler:innen in NRW seit 2007. *mentaltalent* wird von der Sportstiftung NRW gefördert.

Warum Sportpsychologie?

Der Alltag als Spitzensportler:in kann sehr erfüllend und von Erfolg geprägt, aber auch belastend sein. Besonders Nachwuchsleistungssportler:innen üben sich täglich im Spagat zwischen Training, Schule und Alltag. In diesem Spannungsfeld erleben viele Athlet:innen Druck und hohe Erwartungen von außen und an sich selbst.

mentaltalent unterstützt junge Athlet:innen in diesem Grenzbereich der psychischen und physischen Belastbarkeit. In besonders schwierigen Zeiten vermitteln wir professionelle Ansprechpartner:innen, die dabei helfen, Lösungen zu erarbeiten, Potentiale zu erkennen und Talente zu fördern.

Für wen?

Die Workshops und Einzelbetreuungen richten sich an NRW-Nachwuchsleistungssportler:innen.

Von wem?

Die Angebote werden von qualifizierten sportpsychologischen Expert:innen durchgeführt, die auf der Expertenliste des Bundesinstituts für Sportwissenschaft (BISp) gelistet sind. Zudem prüfen wir die Eignung der Expert:innen im persönlichen Gespräch und stehen in regelmäßigem Austausch. Alle Expert:innen unterliegen der Schweigepflicht.

Unsere Angebote

In *mentaltalent-Workshops* werden sportpsychologische Themen alltagsnah und in interaktivem Austausch in Kleingruppen (peer groups) erarbeitet. Unser vielseitiges Workshop-Angebot umfasst relevante Themen wie z.B.

- Motivation und Zielsetzung
- Umgang mit Druck oder
- praxisnahe Life & Sport Skills (u.a. mentales Techniktraining, (digitale) Kommunikation)

In **Einzelbetreuungen** werden persönliche Anliegen und Problem- bzw. Potentialbereiche der Athlet:innen gezielt bearbeitet. Die Einzelbetreuung wird von einer sportpsychologischen Diagnostik eingerahmt.

Unser Anspruch

Die Betreuungsangebote sind wissenschaftlich fundiert. Zur Qualitätssicherung und -steigerung evaluieren wir unsere Maßnahmen kontinuierlich.

Wir passen unsere Angebote an den aktuellen Bedarf an und greifen durch unsere Angebote aktuelle sowie alltagsrelevante Themen auf.