

Sportpsychologie-Workshop (B)

Mental stark am Wettkampftag –

Umgang mit Druck und Stress während des Wettkampfes

Zielgruppe: niedersächsische Landeskaderathlet*innen der 21 Schwerpunkt- und Perspektivsportarten des OSP Niedersachsen¹

Datum: Di, 10.10.2023

Uhrzeit: 16-18 Uhr

Ort: Olympiastützpunkt Niedersachsen, Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 2b, 30169 Hannover (Raum: VW-Hörsaal, 2. Etage; *Ihr werdet um 15.55 Uhr am OSP-Eingang abgeholt.*)

Kosten: 0 €

In diesem interaktiven Workshop wollen wir gemeinsam dein Stress- und Drucklevel während des Wettkampfes analysieren. Anhand individueller Strategien hast du die Möglichkeiten deinen Umgang mit Stress und Druck im Wettkampf zu optimieren. Zudem bekommst du die Chance dich mit anderen Athlet*innen zu der Thematik auszutauschen und neue Impulse zu bekommen.

Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Bitte melde dich bis spätestens **Do, 28.09.2023** per Mail (lenz@osp-niedersachsen.de) mit deinem Vornamen, Nachnamen und deiner Sportart an.

Wir freuen uns auf einen spannenden Austausch!

Dein OSP-Sportpsychologie-Team (Lena, Tamara & Anne)

¹ Judo, Geräteturnen (männlich), Leichtathletik, Sportschießen, Tischtennis, Wasserball (männlich), Rugby, Handball, Tennis, Boxen, Rudern, 3x3-Basketball, Para-Badminton, Rollstuhl-Basketball, Basketball, Triathlon, Trampolinturnen, Schwimmen, Kanu-Rennsport, Biathlon, Hockey