

## Sportpsychologie-Workshop

„Weil ich weiß, was ich kann!“

Sportliches Selbstvertrauen entwickeln & gezielt einsetzen

Zielgruppe: niedersächsische Landeskaderathlet\*innen der Schwerpunkt- und Perspektivsportarten des OSP Niedersachsen<sup>1</sup>

Datum: Di, 04.06.2024

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 sportliches Selbstvertrauen stärken. Dabei analysieren wir u.a. deine sportlichen Fähigkeiten, Erfolge. Mit individuellen Strategien erfährst du, wie du deinen Fokus auf positive Aspekte lenken kannst, um dein Selbstvertrauen im Trainings- und Wettkampfalltag zu optimieren. Zudem bekommst du die Chance dich mit anderen Athlet\*innen zu der Thematik auszutauschen und neue Impulse mitzunehmen.

Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Die Anmeldung kann bis Di, 28.05.2024 per Mail ([sportpsychologie@osp-niedersachsen.de](mailto:sportpsychologie@osp-niedersachsen.de)) mit Vornamen, Nachnamen, Sportart und Workshopnamen durch Sportler\*innen oder Eltern erfolgen.

*Solltest du trotz Anmeldung den Workshop nicht wahrnehmen können, melde ich bitte ab. Sollte dies nicht erfolgen, können wir Anmeldungen zu nachfolgenden Workshops vorerst nicht berücksichtigen.*

Wir freuen uns auf einen spannenden Austausch!

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

---

<sup>1</sup> **Schwerpunkt- und Perspektivsportarten:** Judo, Turnen (männlich), Leichtathletik, Sportschießen, Tischtennis, Wasserball (männlich), Rugby, Handball (männlich), Tennis, Boxen, Rudern, 3x3-Basketball, Para-Badminton, Rollstuhl-Basketball, Basketball (männlich), Triathlon, Para-Leichtathletik, Trampolinturnen, Schwimmen, Kanu-Rennsport, Hockey, Volleyball, Pferdesport (Springe, Dressur, Vielseitigkeit)