



8.11.2019,
12.00 BIS
17.00 UHR,
BERLIN



Veranstaltungsort: Stadion an der Alten Försterei,

An der Wuhlheide 263, 12555 Berlin

Hinweise zur Anfahrt und zu den Parkmöglichkeiten finden Sie unter www.altefoersterei.berlin

Anmeldungen

Bitte nutzen Sie für Ihre Anmeldung das Online-Formular unter novitas-bkk.de/leistungssport oder senden Sie eine E-Mail an leistungssport@novitas-bkk.de.

2. PSYGA-FACHFORUM:
„PSYCHISCHE
GESUNDHEIT
IM LEISTUNGSSPORT
ERHALTEN UND FÖRDERN.“

Anmeldeschluss ist am 25. Oktober.
Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei (inkl. Getränke). Imbiss und Verpflegung auf Selbstzahlerbasis.

Weitere Auskünfte gibt es hier:
Novitas BKK, Sabine Pfeifer, Tel.: 0203 545 9767
MentalGestärkt, Marion Sulprizio, Tel.: 0221 4982 5540

Das Fachforum findet im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Kein Stress mit dem Stress – psyGA vor Ort“ statt und wird vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales gefördert.

NOVITAS BKK

Mental
Gestärkt
Psychische Gesundheit
im Leistungssport



psyGA
ein Angebot der Initiative
Neue Qualität der Arbeit

VBG
Ihre gesetzliche
Unfallversicherung

Leistungsdruck und Stress sind nicht nur im Spitzensport alltäglich. Sowohl ambitionierte Amateursportler und -sportlerinnen als auch unsere Sportnachwuchstalente müssen genauso wie Führungskräfte in Unternehmen häufig mit Situationen umgehen, die psychisch belasten können. Doch nur wer auch mental fit ist, kann seine volle Leistungsfähigkeit abrufen, mit Niederlagen oder Rückschlägen umgehen und Stresssituationen erfolgreich managen.

Trainer/innen sind ebenso wie Manager gefordert, die psychische Gesundheit ihrer Athleten oder Mitarbeiter zu erhalten und zu fördern. Was hält Sportler, die hohen Trainingsbelastungen ausgesetzt sind, psychisch gesund? Welche Faktoren sind belastend oder können sogar psychisch krankmachen?

Antworten bietet die Veranstaltung „Kein Stress mit dem Stress – Psychische Gesundheit im Leistungssport erhalten und fördern“. Die Novitas BKK hat in enger Zusammenarbeit mit der Initiative MentalGestärkt und weiteren Experten aus Wissenschaft und Sportpsychologie ein Programm zusammengestellt, das vielfältige und praktikable Empfehlungen für die Selbstbeobachtung, Kommunikation und das mentale Coaching von Leistungssportlern liefert. Empfehlungen, die Trainer genauso wie Führungskräfte in Unternehmen, zur Förderung der psychischen Gesundheit anwenden können.

Unterstützer des Fachforums:



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



Programm am 8. November 2019:

Moderation: Holger Dahl, WDR-Hörfunk Sport

12.00 Uhr Ankommen und Check-In

13.00 Uhr Begrüßung

Matthias Merfert, Bundesministerium für Arbeit & Soziales

Kirsten Budde, Novitas BKK

Marion Sulprizio, MentalGestärkt

13.10 Uhr Impulsbeitrag „Psychische Gesundheit im Fußball“

Ronald Reng, Sportjournalist und Buchautor, Kuratoriumsmitglied Robert-Enke-Stiftung

Martin Amedick, Ex-Fußballprofi, 215 Spiele in der 1./2. Bundesliga u.a. für Borussia Dortmund, 1. FC Kaiserslautern

14.00 Uhr Pause

14.15 Uhr „Leistungssport und Psychische Gesundheit – Wann wird es eng und was kann man tun?“

Empfehlungen aus der Erholungs-Beanspruchungsperspektive

Prof. Dr. Michael Kellmann, Leiter des Lehr- und Forschungsbereichs Sportpsychologie an der Fakultät für Sportwissenschaft der Ruhr-Universität Bochum

15.00 Uhr Podiumsgespräch:

„Sportpsychologische Betreuung im Verein / Verband – Stigma oder Chance?“

- **Elena Richter**, Bogenschützin, Weltmeisterin und Olympiateilnehmerin, Kaderathletin OSP

- **Janek Kampa**, Leiter NLZ Union Berlin

- **Ulf Baranowsky**, VDV – Die Spielergewerkschaft

15.45 Uhr Pause

16.00 Uhr „Der Kopf bestimmt, was der Körper leisten kann“

Mentale Stärke fördern - Tipps und Lösungen im Umgang mit Leistungsdruck

Lothar Linz, Dipl.-Psychologe und Psychotherapeut, Buchautor

16.45 Uhr Kurzbeitrag: Wo gibt es welche Unterstützung?

Angebote zur Förderung der Psychischen Gesundheit

ab 17.00 Uhr Imbiss & Get together, Marktplatz