



Fortbildungslehrgang Bereich Sportpsychologie

Modul 2: Kommunikation & Interaktion in Konfliktsituationen

Termin	06.02.2021
Dauer Zeitplan	14:30 – 17:00 Uhr Teil 2 der Modulreihe Sportpsychologie
Veranstalter	Deutscher Verband für Modernen Fünfkampf
Lehrgangsleitung	Mascha Grote-Patock
Veranstaltungsort	Digital via Windows Teams
Beschreibung	<p>Themenschwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none">• Konflikt (-potential) erkennen – innerlich Abstand nehmen und beobachten können• Konflikt ≠ Streit – eine Haltungs- und Handlungsstrategie, wie aus Interaktionen mit Konfliktpotential bessere und effektivere Zusammenarbeit entstehen kann (angelehnt an die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg) <p>Teilnehmende erhalten eine Teilnahmebestätigung über 3 UE (1 UE = 45 Min.), die zur Verlängerung von Trainer B- und Trainer A-Lizenzen Moderner Fünfkampf Leistungssport anerkannt wird. Für Interessierte besteht die Möglichkeit, zwischen den Modulen konkrete Aufgaben zu bearbeiten, deren Bearbeitung mit einer der Aufgabenstellung entsprechenden Anzahl an UE bewertet wird.</p>
Sonstiges	<p>Die Teilnehmenden sind verantwortlich für die Bereitstellung der entsprechenden technischen Voraussetzungen auf ihrem Computer. Die Zusendung der Zugangsdaten erfolgt nach Anmeldung.</p> <p>Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmenden bzw. deren gesetzliche Vertreter mit der Veröffentlichung ihrer personenbezogenen Daten und von Fotos – auch im Internet – einverstanden, soweit sie nicht schriftlich widersprechen. Einer Veröffentlichung der o.g. Daten auf nationaler und internationaler Ebene ohne Anspruch auf Vergütung wird zugestimmt.</p>
Teilnahmevoraussetzungen	<ul style="list-style-type: none">* Trainer B- und Trainer A-Lizenz* Diplomtrainer (oder vergleichbarer Abschluss)* Interessierte anderer Lizenzstufen auf schriftlichen Antrag an susanne.wiedemann@dvmf.de
Teilnahmegebühr	keine
Anmeldung an	susanne.wiedemann@dvmf.de
Anmeldeschluss	5. Februar 2021, 17:00 Uhr

Mascha Grote-Patock

- **Verbandspsychologin DVMF und DSeV**
- **Sportpsychologin am Olympiastützpunkt Brandenburg**
- **Fachliche Leitung
Zentrum für praktische
Sportpsychologie (ZPS)**

www.zentrum-sportpsychologie.de

grote-patock@zentrum-sportpsychologie.de



Liebe Trainerinnen und Trainer,

seit 2019 darf ich die Modernen Fünfkämpferinnen und Fünfkämpfer nicht nur als Sportpsychologin am OSP Brandenburg, sondern auch als Verbandspsychologin betreuen. Eine, wie ich finde, sehr glückliche Situation, die es mir ermöglicht die Trainerinnen und Trainer und Athletinnen und Athleten sowohl im Trainingsalltag, als auch im Wettkampfbetrieb zu erleben und zu unterstützen.

Hauptberuflich bin ich seit 10 Jahren als Sportpsychologin am OSP Brandenburg tätig und arbeite dort mit olympischen und paralympischen Athleten und Athletinnen aus 15 verschiedenen Sportarten zusammen.

Hierzu habe ich mich in den vergangenen Jahren fortlaufend aus- und weitergebildet. Zunächst als Systemische Therapeutin, da sich für mein Empfinden gerade die Elemente der lösungsorientierten Kurzzeittherapie im Leistungssport als sehr praktikabel erweisen. Dann in diversen Weiterbildungen zur Führung, Kommunikation und Hypnotherapie.

Dieses Wissen an Trainerinnen und Trainer weiterzugeben und mit ihnen zu diskutieren bereitet mir besonders viel Freude, da sie meines Erachtens die absolute Verkörperung der Führungsperson sind („Lass mal, dann mache ich es halt selbst“ kann ein Chef zu seinen Mitarbeitenden, eine Trainerin bzw. ein Trainer aber nicht zu seiner Athletin oder seinem Athleten sagen). Und in nur wenigen anderen Berufen spielt Kommunikation, Führung und Interaktion so eine große Rolle, wie im Leistungssport.

Daher möchte ich Sie einladen, sich auch im zweiten Modul noch einmal mit dem Thema Kommunikation zu beschäftigen.

Mir begegnet, wenn ich meine Qualifikation als Sportpsychologin beschreiben soll, oft die Frage, welchen sportlichen Hintergrund ich denn selbst mitbringe. Daher soll diese hier nicht unbeantwortet bleiben.

Ich blicke auf eine mittelmäßig bis wenig erfolgreiche sportliche Karriere als Ruderin zurück, die mich insofern für meinen Job als Sportpsychologin qualifiziert, als dass sie mir die Liebe zum Leistungssport und das Wissen, wie man es auf jeden Fall nicht schafft, beschert hat.

Ihre



Mascha Grote-Patock



VORLÄUFIGER ZEITPLAN

Zeit	Inhalte / Thema	Lernziel
14:30-15:05	<u>Begrüßung und Einstieg</u> Woran und wie erkenne ich Situationen mit Konfliktpotential - an mir und meinem Gegenüber?	Sich selbst und andere besser wahrnehmen. In Situationen unter Druck „aussteigen“ können, innerlich Abstand nehmen und beobachten können.
15:05-15:15 35' + 10' = 45' (1 UE)	Fragen und allgemeiner Austausch zu diesem Thema	
15:15-15:20	Pause	
15:20-15:55	<u>Das Hintergrundrauschen</u> Bedürfnisse, Gefühle – was ist das eigentlich und welche Rolle spielen sie in Konflikten?	Die eigenen Bedürfnisse und die des Anderen erkennen können. Sich selbst in einen Zustand bringen können, in dem aus einem Konfliktgespräch ein zielgerichtetes Arbeitsgespräch werden kann.
15:55-16:05 35' + 10' = 45' (1 UE)	Fragen und allgemeiner Austausch zu diesem Thema	
16:05-16:10	Pause	
16:10-16:45	<u>Wirksam und wertschätzend kommunizieren</u> Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation als Handlungskonzept in Gesprächen / Situationen mit Konfliktpotential.	Kennenlernen des Handlungskonzeptes und Transfer in die persönlichen Handlungs- und Kommunikationsstrategien.
16:45-16:55 35' + 10' = 45' (1 UE)	Fragen und allgemeiner Austausch zu diesem Thema <u>Zusammenfassung und Abschluss</u>	