

Kompetenz Coaching

„Emotionale Kompetenz“

Die Coaching-Angebote der Sportstiftung NRW unterstützen Dich dabei, Deine Fähigkeiten in verschiedenen Kompetenzfeldern zu stärken.

Im Coaching-Modul „Emotionale Kompetenz“ machst Du einen deep dive in Deine Gefühlswelt. Du lernst Techniken, wie Du mit eigenen und fremden Emotionen situativ angemessen umgehen kannst, und wie Dir diese neuen Skills im Sport, auf Deinem Bildungsweg und darüber hinaus helfen.

Du erkundest Dich selbst:

Wie prägen Deine Gefühle und Gedankenmuster Erfolg und Misserfolg? Wie kannst Du achtsam mit Dir sein? Was ist Resilienz, welche Facetten davon gibt es und wie stärkst Du diese?

Unsere Coaches unterstützen Dich dabei, Deine Emotionen zu erkennen und zu regulieren. Du lernst, selbstwirksam und souverän in herausfordernden Situationen zu agieren.

Teilnehmen

**3-stündiges Coaching in Gruppen à 10 Teilnehmern
Für geförderte Athlet*innen ab 16 Jahren**

Für Interessierte unter 16 bieten wir ein Online-Coaching an.

Anmelden kannst Du Dich in Deinem DokuMe-Konto unter dem Förderbaustein „Coaching“. Es gilt: **first come, first served!**

10 Plätze/Termin

2024

14.10. in Bochum

mit Pamela

16.10. in Leverkusen

mit Frank

22.10. Online

mit Max

24.10. in Köln

mit Victoria

30.10. Online (U16 only)

mit Alyn

Deine Coaches



Max Planer



Pamela Dutkiewicz-Emmerich



Alyn Camara



Victoria von Eynatten



Dr. Frank Kober

Kontakt & Infos:

dirk.falken@sportstiftung-nrw.de