

# Kompetenz Coaching



## „Emotionale Kompetenz“

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

Im Modul „Emotionale Kompetenz“ machst Du einen deep dive in Deine Gefühlswelt. Du lernst Techniken, wie Du mit eigenen und fremden Emotionen in verschiedenen Situationen angemessen umgehen kannst, außerdem wie Dir diese neuen Skills zum Beispiel in Sport, Schule, Studium oder Ausbildung helfen.

### Erkunde Dich!

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 sie?

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

## Termine

**05.11. Online**

mit Pamela, 15-18 Uhr

**14.11. in Köln**

**(auch U 16)**

mit Victoria, 14-17 Uhr

(max. 10 Plätze pro Termin)

## Deine Coaches



Pamela Dutkiewicz-Emmerich



Victoria von Eynatten

## Teilnehmen:

**3-stündiges Gruppen-Coaching mit max. 10 Teilnehmenden  
Für geförderte Athlet\*innen ab 16 Jahren,**

Angebote für Interessierte U 16 sind entsprechend markiert

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

### Kontakt & Infos:

[dirk.falken@sportstiftung-nrw.de](mailto:dirk.falken@sportstiftung-nrw.de)