

Seminar-Nr. 89200

Mittagsgespräch: Zwischen Leistungsbereitschaft und Leistungsdruck

Wie Spitzensportler ihren Kopf trainieren

Termin

08.03.2024 , 1,5 Stunden

Zielgruppe

Die Veranstaltung richtet sich an Führungskräfte der Landesverwaltung, mit dem Schwerpunkt auf die Referatsleitungen.

Inhalte

Die Referentin für das erste Mittagsgespräch in diesem Jahr ist die Sportpsychologin Mascha Grote-Patock. Normalerweise arbeitet sie mit Spitzensportlern und Trainern, sowohl in Spitzenverbänden im Sport, als auch am Olympiastützpunkt Brandenburg. Von Segeln bis Judo und Fünfkampf ist alles dabei. Doch ihre Aufgabe ist es nicht, die Sportler körperlich fit zu machen. Sie sorgt für die passenden mentalen Strategien: Wie gehe ich mit Leistungsdruck um? Wie hoch ist mein Anspruch an mich, leisten zu *müssen*? Wie sehr leide ich darunter, wenn meine Ergebnisse nicht nur von meiner eigenen Leistung abhängen? Viele Fragen, die sich so oder ähnlich auch Führungskräften stellen. Für ihren Vortrag, in dem jede und jeder auch Gelegenheit haben wird, sich immer wieder kurz selbst zu reflektieren, hat Frau Grote-Patock spezifische Mentalstrategien ausgewählt, die auch für Führungskräfte greifen. Nebenbei erzählt sie die eine oder andere (Erfolgs-)Geschichte aus Ihrem Umfeld und berücksichtigt dabei neben der Perspektive der Sportler selbst, auch die der Trainer. Für sie ist der Druck ebenfalls hoch, am Ende werden Sie aber an den Leistungen anderer gemessen. Zum besseren Verständnis, was die besondere Herausforderung im Spitzensport für Trainer und Sportler ist, stellt sie das „Drei Zonen Modell“ (basierend auf "Zone der nächsten Entwicklung" von Lev Vygotski) vor, welches sich zusammensetzt aus der Komfortzone, der Inspirationszone und der Terrorzone.

Ziele und Methoden

Wer sich vorab schon mal ins Thema hineinschnuppern möchte, der kann das hier tun:

[Think Gold - Mentaltraining im Spitzensport](#)

Ungefähr vier Mal im Jahr lädt das Kompetenzzentrum für Führungskräfte um die Mittagszeit zu einem kurzen Impuls-Vortrag mit Mittagssnack ein. Diese Mittagsgespräche kündigen wir immer hier im LandSH Portal an, schauen Sie also gern auch unterjährig vorbei. Zusätzlich erfahren Ihre Personalentwicklerinnen und Personalentwickler immer, wenn der nächste Termin feststeht und wieder Anmeldungen möglich sind.



Zusätzliche Hinweise

Nur buchbar für Beschäftigte der Landesbehörden in Schleswig-Holstein.

Diese Veranstaltung wird von KOMMA durchgeführt.

Referent/-in

Mascha Grote-Patock

Ort

Maritim Hotel Bellevue Kiel

Kiel

