



## Leistungssport-Fortbildung LRV-Südwest 22./23 Januar 2022

Liebe Ruderfreunde:innen,

folgend findet ihr die Einladung zur diesjährigen Fortbildung des LRV Südwest in Zusammenarbeit mit dem Bundesstützpunkt Ffm/Mainz. Diese Fortbildung verlängert die Ruderlizenzen von Trainer:innen der ersten bis dritten Lizenzstufe. Die Kosten für die Fortbildung betragen 200€ einschließlich Kaffeepausen. Bitte den Betrag bis zum Anmeldeschluss auf folgendes Konto überweisen:

Landesruderverband Rheinland-Pfalz, Mainzer Volksbank (MVBMD55), DE71 5519 00000 305119026.

Hauptmahlzeiten (am Samstag wird ein gemeinsames Abendessen organisiert werden) und Unterkunft bitten wir euch selbst zu organisieren. Veranstaltungsort ist die Frankfurter Rudergesellschaft Germania, Schaumainkai 65, 60596 Frankfurt am Main.

Wir sind sehr stolz für diese Fortbildung mit Dr. Annelen Collatz einen international renommierten Coach für das Thema: Kommunikation im Leistungssport gewonnen zu haben! Folgend findet ihr einen kurzen Plan über die Inhalte:

- Sensibilität für die eigene Sprache und deren Wirkung erkennen und alternative Sprachformulierungen, die der Motivation dienen, kennenlernen -> do's and don'ts der Kommunikation
- Zielorientierung vs. Fehlerorientierung in der Sprache
- Rennansprache – alternative Formulierungen finden und eine eigene Rennansprache schreiben
- Umgang mit Misserfolgen: Faktoren von Misserfolgen herausarbeiten; Umstrukturierung von Misserfolgen; Zeitlupentechnik dazu kennenlernen und üben
- Sprachliche Formulierungen zur Steigerung von Erfolg und gleichzeitig zur Vermeidung von Ärger und Frust
- Reframing schwieriger Situationen, um besser auf eigene Ressourcen zurückgreifen zu können

Das Seminar teilt sich in theoretische Vorträge und praktische, angeleitete Anwendungsbeispiele.

Bitte meldet euch verbindlich mit Namen, Adresse und Verein bis zum 10.12.2011 unter [b.schwarz@lsbrlp.de](mailto:b.schwarz@lsbrlp.de) an.

Rückfragen gerne an Benedikt Schwarz (0160-3366898).

Für den LRV Südwest

Benedikt Schwarz

Für den Bstp. Ffm/Mainz

Ralf Hollmann