



Zeitplan Trainerfortbildung Opti Class GER 20.1.24

„Respektvoll Führen als OPTI Trainer*in“

<i>Uhrzeit</i>	<i>Referent*in</i>	<i>Thema</i>
9:00 – 10:30	Lothar Linz, wiss. Mitarbeiter Trainerakademie Köln	<ul style="list-style-type: none"> - Was sind menschliche Grundbedürfnisse? - Gedanken zur eigenen Haltung in der Führung von Athlet*innen – denn Haltung prägt mein Verhalten
10:30 – 10:50	Pause	
10:50 – 12:20	Alina Modolo, wiss. Mitarbeiterin Trainerakademie Köln	<ul style="list-style-type: none"> - Sicherer Umgang mit interpersoneller Gewalt
12:20 – 13:30	Mittagspause	
13:30 – 15:00	Sebastian Altfeld, selbständiger Sportpsychologe Hagen	<ul style="list-style-type: none"> - Das Rollenverständnis in der Führung - Mehr Sicherheit in der Kommunikation mit meinen Sportler*innen
15:00 – 15:30	Kaffeepause	
15:30 – 17:00	Sebastian Altfeld	<ul style="list-style-type: none"> - Selbstführung/Der Spiegel auf mich: Selbstwahrnehmung und Selbstregulation