

CAS Psychologisches & mentales Training im Sport 2025
(CAS Sport 25)

Datum	Modul	Themen/Inhalte	Dozent	Ort
22. – 24. Okt. 25	Modul 1	Grundlagen der Psychologie: <ul style="list-style-type: none"> • Eröffnung und Einführung • Psychologische Grundlagen • Psychologische Theorien des sportlichen Handelns • Entwicklungspsychologie und psychologische Aspekte des Lernens • Menschenbilder • Bildung der Trainingsgruppen 	Daniel Birrer Jan Rauch	ZHAW IAP, Zürich Campus Toni-Areal
01. – 03. Dez. 25	Modul 2.1	Grundtechniken und Fertigkeitstraining I <ul style="list-style-type: none"> • Erstgespräch • Atemtechniken • Selbstgespräche 	Jan Rauch	Hotel Kerenzerberg, Filzbach
27. – 29. Jan. 26	Modul 2.2	Grundtechniken und Fertigkeitstraining II <ul style="list-style-type: none"> • Kognitives Training • Psychologisches Anforderungsprofil von Sportarten • Visualisieren 	Cristina Baldasarre Hanspeter Gubelmann	ZHAW IAP, Zürich ZA Militärstrasse
04. – 06. März 26	Modul 2.3	Selbstkontrolle <ul style="list-style-type: none"> • Psychoregulationstraining • Motivationstraining • Konzentrationstraining • Psychophysische Regeneration 	Daniel Birrer	Hotel Kerenzerberg, Filzbach
31. März-1. April 26	Modul 3.1	Kommunikative Kompetenzen <ul style="list-style-type: none"> • Individuelles Interventionskonzept erarbeiten • Gesprächsführung • Beratungskonzepte 	Christoph Negri	online
22. – 24. April 26	Modul 2.4	Praxisbeispiele und Transfer <ul style="list-style-type: none"> • Komplexe Trainingsprogramme im Einzel- und Teamsport • Mentales Training in der Rehabilitation von Sportverletzungen 	Daniel Birrer	Hotel Kerenzerberg, Filzbach
06. – 07. Mai 26	Modul 3.2	Vertiefung des individuellen Anwendungsfeldes <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation der Interventionskonzepte • Eigenschaften eines guten Mentaltrainers • Transfer 	Jan Rauch	Zürich
02. Juli 26	Abschlusskolloquium		alle	ZHAW IAP, Zürich Campus Toni-Areal