

CAS Psychologisches & mentales Training im Sport 2027

Datum	Modul	Themen/Inhalte	Dozent	Ort (in Abklärung)
09.-11. März 27	Modul 1	Grundlagen der Psychologie: • 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 ZA Militärstrasse
27.-29. April 27	Modul 2.1	Grundtechniken und Fertigkeitstraining I • Erstgespräch • Atemtechniken Selbstgespräche	Tania Messerli Jan Rauch	ZHAW IAP, Zürich ZA Militärstrasse
26.-28. Mai 27	Modul 2.3	Selbstkontrolle • Psychoregulationstraining • Motivationstraining • Konzentrationstraining Psychophysische Regeneration	Daniel Birrer Viviane Scherler	Hotel Kerenzerberg, Filzbach
22.-24. Juni 27	Modul 2.2	Grundtechniken und Fertigkeitstraining II • Kognitives Training • Psychologisches Anforderungsprofil von Sportarten Visualisieren	Cristina Baldasarre Hanspeter Gubelmann	ZHAW IAP, Zürich ZA Militärstrasse
07.-08. Juli 27	Modul 3.1	Kommunikative Kompetenzen • Individuelles Interventionskonzept erarbeiten • Gesprächsführung Beratungskonzepte	Christoph Negri	online
01.-03. Sept 27	Modul 2.4	Praxisbeispiele und Transfer • Komplexe Trainingsprogramme im Einzel- und Team sport Mentales Training in der Rehabilitation von Sportverletzungen	Daniel Birrer Viviane Scherler	Hotel Kerenzerberg, Filzbach
30.09. – 01.10.27	Modul 3.2	Vertiefung des individuellen Anwendungsfeldes • Präsentation der Interventionskonzepte • Eigenschaften eines guten Mentaltrainers Transfer	Tania Messerli Jan Rauch	ZHAW IAP, Zürich ZA Militärstrasse
18.11.2027	Abschlusskolloquium		alle	ZHAW IAP, Zürich ZA Militärstrasse