

Programm «Psyche»

Unihockey verstehen und unterrichten | wertvoller Sport

Ort	Seminarhotel ARTE, Olten	Kursleitung	Sarah Renggli / Mirjam Hintermann
Datum	29.11.2025	Tel.-Nr.	079 747 26 75
Kurs-Nr.	SUHV 11-25 Psyche-F		

Vorausgabe • Lernbaustein **«swiss unhockey und J+S-News 2025»** absolvieren

Samstag, 29. November 2025	
08:00 Seminarhotel ARTE	Eintreffen Teilnehmende
08:30 Seminarraum	Kurseröffnung Intro, J+S-Verhaltensgrundsätze, Überblick / Erwartungen Teilnehmerinnen
08:45 Seminarraum	Theorie: Mentale Stärke und Persönlichkeit Übersicht Thema, Mentales Training
10:00	Kaffeepause
10:30 Seminarraum	Psychologisches Training Grundtechniken
12:00 Restaurant	Mittagessen und Networking
13:15 Seminarraum	Psychologisches Training
14:30	Kaffeepause
15:00 Seminarraum	Beispiel Persönlichkeit Arbeit mit Zielen, Fragerunde
16:15 Seminarraum	Eigene Mentale Leistung Abschlussprüfung
16:45 Seminarraum	J+S-News, Fragerunde
17:00 Seminarraum	Kursauswertung, Zusammenfassung, Kursschluss