

## CPD KURS

## MOVE THE MIND

### KURSKONTEXT UND HINTERGRUND

Die Weltgesundheitsorganisation definiert psychische Gesundheit als "einen Zustand des Wohlbefindens, in dem der Einzelne seine eigenen Fähigkeiten erkennt, die normalen Belastungen des Lebens bewältigen kann, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und in der Lage ist, einen Beitrag zu seiner Gemeinschaft zu leisten" (WHO 2004). Eine Vielzahl verfügbarer Daten zeigt jedoch, dass sich große Teile der Bevölkerung nicht in einem solchen Zustand guter psychischer Gesundheit befinden, sondern vorübergehend oder dauerhaft von verschiedenen Formen psychischer Störungen betroffen sind.

Nach der Definition der WHO handelt es sich bei psychischen Störungen um eine Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit einer Person, die häufig durch eine Kombination von gestörten Gedanken, Gefühlen, Verhaltensweisen und Beziehungen zu anderen Menschen gekennzeichnet ist. Es ist wichtig zu verstehen, dass es sich hierbei um ein großes Gesundheitsproblem handelt, denn jeder vierte Mensch auf der Welt ist irgendwann in seinem Leben von einem Problem mit seiner psychischen Gesundheit betroffen (WHO 2014). Das bedeutet, dass psychische Störungen die Hauptursache für Behinderungen und die dritthäufigste Ursache für die gesamte Krankheitslast in Europa sind, nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Die individuellen, sozialen und wirtschaftlichen Kosten sind sehr detailliert beschrieben worden.

Die COVID-19-Pandemie hat dieses Problem verschärft und weiten Teilen der Bevölkerung gezeigt, wie gefährdet jeder Einzelne von uns in Bezug auf seine körperliche und geistige Gesundheit ist. Gleichzeitig wurde der potenzielle Nutzen von Sport und körperlicher Betätigung für die psychische Gesundheit im Zuge der COVID-19-Pandemie auch in der Öffentlichkeit stärker anerkannt. Körperliche Aktivität und Sport wurden allgemein als Mittel zur Erhaltung eines guten psychischen Gesundheitszustands empfohlen.

Eine ausführliche Wissensdatenbank finden Sie unter [www.move-the-mind.eu](http://www.move-the-mind.eu).

In diesem Zusammenhang ist es wichtig, dass eine zeitgemäße Ausbildung von Trainern und Trainerinnen nicht nur die physischen Aspekte der Gesundheit und die Art und Weise der Durchführung von Aktivitäten im sportlichen Kontext behandelt. Darüber hinaus müssen Trainer und Ausbilder auch die potenziellen Vorteile von Sport und körperlicher Betätigung für die psychische Gesundheit verstehen und nutzen. Trainer und Ausbilder, die auf den Ebenen der Sportbeteiligung und des gesundheitsorientierten Sports tätig sind, müssen in die Lage versetzt werden, Sport- und Bewegungsprogramme zu konzipieren, die präventive Wirkungen auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden entfalten.

### KURSZIELE UND ZIELSETZUNGEN

Der Kurs zielt darauf ab, die erforderlichen Kapazitäten bei Sporttrainern und Instruktor:innen aufzubauen, um Erwachsenen im erwerbsfähigen Alter zu helfen, die Herausforderungen des Alltags - und insbesondere in Zeiten sozialer Krisen - besser zu bewältigen, indem die positiven Auswirkungen von körperlicher Aktivität und Sport auf die psychische Gesundheit genutzt werden.

Der Kurs wird in Form einer praxisorientierten kontinuierlichen beruflichen Weiterbildung (CPD) durchgeführt. Das bedeutet, dass der Kurs keine Erstausbildung darstellt, sondern sich an Trainer:innen und Ausbilder:innen richtet, die bereits eine vorherige Ausbildung absolviert haben.

Der Kurs wird als eigenständiger Kapazitätsaufbau für die kontinuierliche berufliche Entwicklung unterrichtet. Er kann aber auch mit bestehenden Sportcoaching- oder Trainer:innenbildungsprogrammen verknüpft oder in diese integriert werden, um diese im Sinne eines ganzheitlicheren Ansatzes zu bereichern.

### ZIELGRUPPEN

Die Zielgruppe des Weiterbildungskurses sind professionelle und ehrenamtliche Sporttrainer:innen und Instruktor:innen. Der Schwerpunkt liegt auf denjenigen, die auf den Ebenen des Breitensports und

des gesundheitsorientierten Sports mit Erwachsenen im erwerbsfähigen Alter arbeiten\*. Trainer im Leistungs- und Spitzensport sind in diesem Kurs bewusst ausgeschlossen.

Aufgrund des präventiven Ansatzes des Kurses können Menschen mit bestimmten psychischen Erkrankungen Teil der Zielgruppe sein. Sie stehen jedoch nicht explizit im Mittelpunkt.

*\*Die Definitionen von Sportbeteiligung und gesundheitsorientiertem Sport variieren von Sportart zu Sportart und von Sportsystem zu Sportsystem. Aus unserer Sicht umfasst er das, was oft als Freizeitsport, Sport für alle und Breitensport bezeichnet wird. Sie ist hauptsächlich durch die aktive Teilnahme von Erwachsenen im erwerbsfähigen Alter an sportlichen oder gesundheitsbezogenen körperlichen Aktivitäten gekennzeichnet, die in der Freizeit auf Gemeinschaftsebene ausgeübt werden und nicht unbedingt wettbewerbsorientiert sind.*

KURSSPEZIFISCHE QUALIFIKATIONEN, FÄHIGKEITEN UND KENNTNISSE SOWIE EMPFEHLUNGEN FÜR DEN EINSTIEG

Die Kursteilnehmer sollten die folgenden Mindestanforderungen erfüllen:

- Besitz eines gültigen, auf nationaler oder regionaler Ebene anerkannten Trainer- bzw. Instruktorendiploms für Sport oder gesundheitsorientierte Sportarten.

oder

- Sie sind als Student / Lernender in einem aktuellen, auf nationaler oder regionaler Ebene anerkannten Sporttrainer- oder Ausbilderprogramm für Breitensport oder gesundheitsorientierte Sportarten eingeschrieben.

und

- Pädagogische Grundkenntnisse im Sport oder vergleichbare praktische Erfahrungen.

und

- Offenheit zeigen und grundlegende Verantwortung für die Förderung des psychischen Wohlbefindens durch Sport übernehmen.

FORMAT UND DAUER

Das Format des Kurses ist hybrid. Es umfasst sowohl Online- als auch Offline-Lerneinheiten.

- Das Online-Lernen besteht aus videobasierten Selbstlerneinheiten von 5 bis 10 Minuten Dauer. Ihr Hauptziel ist es, Wissen zu vermitteln. Die Online-Lerneinheiten werden auf der Lernplattform Move the Mind gehostet.

und

- Die Lerneinheiten vor Ort umfassen 6 Stunden Unterrichtseinheiten mit praktischen Trainingseinheiten. Ihr Hauptziel ist es, das Wissen aus den Online-Lerneinheiten zu vertiefen und praktische Umsetzungsfähigkeiten aufzubauen.

LERNSTUNDEN

Der empfohlene Lernumfang beträgt insgesamt 16 Stunden, davon 8 Stunden Selbststudium.

ZERTIFIZIERUNG UND AKKREDITIERUNG

Ein erfolgreicher Teilnehmer erhält ein Move The Mind Zertifikat. Das Zertifikat ist auf die EUROPASS-Zeugnisleräuterung der Europäischen Union abgestimmt. Es enthält Informationen, die es Arbeitgebern und anderen Bildungseinrichtungen erleichtern, die Qualifikation zu verstehen. Es beschreibt den Zweck der Qualifikation, den Umfang, das Niveau und die Lernergebnisse. Die Zertifikate werden in Form von gedruckten und digitalen Zertifikaten bereitgestellt. Sie können mit einem einzigen Klick auf mehr als hundert Social-Media-Plattformen geteilt werden und lassen sich in Websites einbetten.

## ANERKENNUNG

Der Kurs ist so aufgebaut, dass er anerkannt oder in bestehende Sport-Coaching-Programme integriert werden kann. Er wurde im Einklang mit dem EQUAVET-Qualitätszyklus der Europäischen Union entwickelt, um die Anerkennung zu erleichtern. Die Anerkennung der Lernergebnisse liegt jedoch in der alleinigen Verantwortung des jeweiligen Anbieters der Trainerausbildung.

## LERNANSATZ

Unser Ansatz zum Aufbau von Kapazitäten und zum Lernen ist in der Entwicklung der richtigen Denkweise und Fähigkeiten verankert, um der Zielgruppe zu helfen, die positiven Auswirkungen von körperlicher Aktivität und Sport auf die psychische Gesundheit zu nutzen. Dazu zielt der Kurs auf ein aktives und offenes Lernumfeld ab, das auf einer Philosophie des Kapazitätsaufbaus beruht, die die entscheidende Rolle der Lernenden bei der Konstruktion von Bedeutung aus neuen Informationen und früheren Erfahrungen betont.

Der Rahmen schreibt jedoch keine Ausbildungs- oder Lehrmethode vor. Diese wird von den Ausbildern des Kurses entsprechend dem jeweiligen Kontext oder Umfeld entwickelt. Unser Ansatz zum Kapazitätsaufbau ermöglicht es unseren Ausbildern jedoch, eine flexible, aber miteinander verknüpfte Lehr- und Lernsystematik zu nutzen, um die übergeordneten Ziele des Kapazitätsaufbaus zu erreichen. Damit ist das Programm in seinem Umsetzungsansatz anpassungsfähig und kann auf den spezifischen Kontext in der Praxis und die individuellen Lernbedürfnisse zugeschnitten werden.

Dieses alternative Konzept für die berufliche Entwicklung und den persönlichen Kapazitätsaufbau bietet den Vorteil, dass es in hohem Maße lernerzentriert und reflektierend ist. Es gewährleistet, dass das Lernen kontextorientiert ist und zu relevanten und umsetzbaren Lösungen führt, die in der Praxis verwurzelt und an den lokalen Kontext angepasst sind.

Das Programm vermittelt bodenständige Inhalte und praktische Instrumente, die sofort angewendet werden können. Es umfasst inspirierende, reichhaltige Praktiken mit unterschiedlichem Hintergrund und Kontext sowie Mentoring-Möglichkeiten mit erfahrenen Akteuren des Wandels, die den Lernenden helfen zu verstehen, wie sie die Theorie in der Praxis anwenden können.

Unser lernerzentrierter Ansatz erkennt die individuellen Unterschiede zwischen den Lernenden an und betont die Interessen, Fähigkeiten und Lernstile der einzelnen Lernenden. Dieser Ansatz versetzt unsere Ausbilder in die Lage, das Lernen des Einzelnen flexibel zu unterstützen, anstatt ihm einen starren Lehrstil aufzuzwingen. Daher sind unsere Lerneinheiten nicht starr dekliniert, da dies unseren Lernansatz eher einschränken würde.

Ziel ist es, den Lernenden die grundlegenden Kenntnisse und Fähigkeiten zu vermitteln, die sie benötigen, um ihre eigenen Schulungsprogramme im Rahmen unserer Kursziele zu erstellen und zu moderieren.

## LEHRMITTEL

Das Lehrmaterial umfasst Kurspräsentationen, einen Leitfaden für Lernende, Kursunterlagen und Hintergrundlektüre. Die Lehrmaterialien sind frei zugänglich und stehen zum Download bereit. Ihre Verwendung ist unter der Creative Commons Lizenz CC BY-NC-SA 4.0 lizenziert. Bei den Lernmaterialien handelt es sich um Vorlagen, die von den Ausbildern an die Lernbedürfnisse und -vorteile auf Ebene der Lerngruppe und der einzelnen Lernenden angepasst werden können.

## BEWERTUNGS-GRUNDSÄTZE

Der Kurs setzt eine Bewertung des Lernens anstelle einer Bewertung des Lernens ein. Das bedeutet, dass alle Bewertungsstrategien das Lernen und das aktive Engagement der Lernenden fördern. Daher konzentrieren wir uns auf einen formativen Bewertungsansatz, der während der gesamten Kursteilnahme kontinuierlich durchgeführt wird.

Dazu bieten unsere Ausbilder den Lernenden mehrere Gelegenheiten zum Gruppen- und Einzeldialog für unterstützendes Feedback und Reflexion in Bezug auf die neu erworbenen Fähigkeiten und Kenntnisse. Dies hilft ihnen, tief in den Lernstoff einzutauchen. Es unterstützt die

Entwicklung unabhängiger Lernender und führt zu tieferem Denken und langfristigem Behalten der gelernten Konzepte.

Ergänzt wird dies durch eine Vielzahl von Selbstbewertungsmöglichkeiten in den Online-Lerneinheiten. Das bedeutet, dass die Lernenden ihre eigene Arbeit bewerten, um ihre Leistung zu verbessern, wenn sie Diskrepanzen zwischen der aktuellen und der gewünschten Leistung feststellen. Diese Selbsteinschätzung ist ein wesentlicher Bestandteil der kognitiven und konstruktivistischen Lern- und Motivationstheorien. Sie ist wichtig für den Aufbau von Wissen und wird als zyklischer, fortlaufender Prozess der Selbstbeobachtung, der Selbstbewertung und der Ermittlung und Umsetzung von Korrekturmaßnahmen im Unterricht verstanden.

MODULE

A	MOVE THE MIND INTRODUCTION - EINE EINFÜHRUNG IN SPORT UND KÖRPERLICHE AKTIVITÄT ALS MITTEL ZUR FÖRDERUNG DER GEISTIGEN
B	MOVE THE MIND ENVIRONMENT - SCHAFFUNG EINES GEEIGNETEN UMFELDS FÜR DIE NUTZUNG VON SPORT UND KÖRPERLICHER AKTIVITÄT ALS INSTRUMENT ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT UND DES WOHLBEFINDENS
C	MOVE THE MIND TOOLS - NUTZUNG PRAKTISCHER HILFSMITTEL UND REICHHALTIGER PRAKTIKEN, UM SPORT UND KÖRPERLICHE AKTIVITÄT ALS MITTEL ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT UND DES WOHLBEFINDENS EINZUSETZEN

MODUL A

MOVE THE MIND INTRODUCTION - EINE EINFÜHRUNG IN SPORT UND KÖRPERLICHE AKTIVITÄT ALS MITTEL ZUR FÖRDERUNG DER GEISTIGEN GESUNDHEIT UND DES WOHLBEFINDENS

LERNEINHEITEN A

A	MOVE THE MIND INTRODUCTION - EINE EINFÜHRUNG IN SPORT UND KÖRPERLICHE AKTIVITÄT ALS MITTEL ZUR FÖRDERUNG DER GEISTIGEN GESUNDHEIT UND DES WOHLBEFINDENS
A.0	Einführung in den Kurs   Experteninterview
A.1	Konzepte und Definitionen von psychischem Wohlbefinden und psychischer Gesundheit
A.2	Allgemeine und spezifische Herausforderungen im Zusammenhang mit psychischem Wohlbefinden und psychischer Gesundheit
A.3	Sport und körperliche Aktivität wirken sich positiv auf das psychische Wohlbefinden und die psychische Gesundheit aus
A.4	Gesetze, Ethik und Schutzmaßnahmen im Kontext des psychischen Wohlbefindens
A.5	Kommunikation zur Förderung einer Kultur des psychischen Wohlbefindens in Sportvereinen

MODUL B

MOVE THE MIND ENVIRONMENT - SCHAFFUNG EINES GEEIGNETEN UMFELDS FÜR DIE NUTZUNG VON SPORT UND KÖRPERLICHER AKTIVITÄT ALS INSTRUMENT ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT UND DES WOHLBEFINDENS

LERNEINHEITEN B

B	MOVE THE MIND ENVIRONMENT - SCHAFFUNG EINES GEEIGNETEN UMFELDS FÜR DIE NUTZUNG VON SPORT UND KÖRPERLICHER AKTIVITÄT ALS INSTRUMENT ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT UND DES WOHLBEFINDENS
B.0	Einführung I Experteninterview
B.1	Förderung der intrinsischen Motivation
B.2	Schaffung eines unterstützenden und sicheren Umfelds
B.3	Positive Coaching-Gespräche zur Förderung des psychischen Wohlbefindens führen
B.4	Entwicklung eines positiven Coaching-Ansatzes zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens
B.5	Einführung in eine ganzheitliche Ausbildung
B.6	Aufbau von Qualitätsbeziehungen

MODUL C

MOVE THE MIND TOOLS - NUTZUNG PRAKTISCHER HILFSMITTEL UND REICHHALTIGER PRAKTIKEN, UM SPORT UND KÖRPERLICHE AKTIVITÄT ALS MITTEL ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT UND DES WOHLBEFINDENS EINZUSETZEN

LERNEINHEITEN C

C	MOVE THE MIND TOOLS - PRAKTISCHE HILFSMITTEL UND REICHHALTIGE PRAKTIKEN, UM SPORT UND KÖRPERLICHE AKTIVITÄT ALS MITTEL ZUR FÖRDERUNG DES GEISTIGEN WOHLBEFINDENS EINZUSETZEN
C.0	Modul Einführung I Experteninterview
C.1	Einführung in Strategien zur Verhaltensänderung
C.2	Einführung in Achtsamkeitstechniken im Sporttraining
C.3	Einführung in die unspezifischen und spezifischen Auswirkungen von Sport und körperlicher Aktivität auf das psychische Wohlbefinden
C.3.1	Aktivitäten, die uns ein Gefühl der Selbstwirksamkeit und Beherrschung vermitteln
C.3.2	Aktivitäten, die uns helfen, uns zu entspannen, zu beruhigen und zu erholen
C.3.3	Aktivitäten mit hoher Intensität, die uns erschöpfen
C.3.4	Aktivitäten, die uns aus unserer Komfortzone heraus- und wieder zurückführen
C.3.5	Aktivitäten, die unsere Sinneswahrnehmung aktivieren und schulen