



swisstennis 

Frauen Coach Kurs

Sonntag, 22. September 2024
Sportcenter WASE Birrhard

«Modul Fortbildung Frauentrainerinnen»

Konzept und Umsetzung

In diesem eintägigen Modul wird aufgezeigt, wie die individuelle Stärkung des Selbstbewusstseins und der Selbstkompetenz zu besseren Leistungen im Tennisspiel und Tennisunterricht einerseits, sowie zur Förderung der Lebens- und Alltagskompetenzen andererseits, führen kann.

Die Umsetzung der Inputs erfolgt anhand von praxisnahen Workshops auf dem Platz zu folgenden drei Themen:

- Auftrittskompetenz
- empathische Feedbackkultur
- Trainingsformen für Mädchen



KATTY KAY · CLAIRE SHIPMAN

**DAS
NEUE
SELBST
BEWUSST
SEIN**

Was Frauen
zum Erfolg führt

Expertinnen und Teilnehmerinnen des Frauen Coach Pilotkurses 2023

Allgemeine Informationen

Die Teilnahme am Kurs setzt keine spezifischen Vorkenntnisse voraus. Für ausgebildete Leiterinnen gilt er als Fortbildungsanerkennung. Der Kurs kann sowohl zum Einstieg ins Tennis Leiterinnen Business besucht werden oder auch einfach aus Interesse am Thema. Die Kurskosten betragen CHF 170.-, inklusive SBB-Gutschein, Mittagessen, Kaffee und Gipfeli.



Programm Frauen Coach Kurs

Sonntag, 22.9.2024 im WASE Birrhard	
Ab 09:00	Eintreffen / Kennenlernen / Kaffee / Gipfeli
09.30 - 10.00	Kurseröffnung
10.00 - 11.00	Die aktuelle Situation der weiblichen Coaches im Tennissport Zielsetzungen: Einführung, Problematik aufzeigen, Erfahrungen austauschen
11.00 - 11.15	Pause
11.15 - 12.15	Das neue Selbstbewusstsein (mit Textausschnitten aus dem gleichnamigen Buch von Katty Kay und Claire Shipman; 2018) Zielsetzungen: Gemeinsames Erarbeiten der Grundlagen zum Thema «Selbstkompetenz».
12.15 - 13.00	Mittagessen
13.00 - 14.30	Wie treten wir Frauen beim Unterrichten auf? Zielsetzungen: Eigene Selbstkompetenz verbessern; überzeugendes Auftreten im Unterricht; den eigenen Fähigkeiten trauen = Selbstvertrauen stärken
14.30 - 14.45	Pause
14.45 -16.00	2 Workshops zur Auswahl Workshop 1: Mädchen unterrichten; konkrete Trainingsformen für Mädchen durchspielen Workshop 2: Empathie im Trainingsalltag; Theorie und Rollenspiele Zielsetzungen: Sicherheit gewinnen durch gezielte Mädchenübungen bzw. Empathie zeigen (lernen) im Trainingsalltag mit Wohlfühlaspekten und Feedbackkultur
16.00 - 16.15	Selbstreflektion; was kann ich umsetzen, was bereitet mir noch Schwierigkeiten Zielsetzungen: Umsetzung im Alltag, eigene Zukunft, wie sieht diese aus?
16.15-16.30	Kursschluss mit Feedbackfragebogen (anonym)
Programmänderungen vorbehalten	Expertinnen: Andrea Dürst, Michelle Paroubek, Nina Nittinger, Maria Laura Eldahuk