

Module des STEP Zertifizierungskurs für Sporttherapeut:innen

Neben inhaltlichen Aspekten (genauer Ablauf der Sporttherapie etc.) behandelt die Schulung primär wissenschaftlich fundierte Inhalte aus der psychologischen Forschung und deren Anwendung in Sporttherapie und Gesundheitssport. Zentrale Elemente sind die Sensibilisierung und Wissensvermittlung für psychische Erkrankungen, insbesondere im Hinblick auf den Umgang mit depressiven Personen, sowie das Krisen- und Notfallmanagement. Zur Qualitätssicherung durchlaufen die Sporttherapeut:innen nach jeder Lektion eine Kurzprüfung und am Ende eine digitale Abschlussprüfung, welche alle wesentlichen Inhalte der Schulung abdeckt. Zum Bestehen der Abschlussprüfung werden 100% richtige Antworten benötigt; bei Nichtbestehen kann die Prüfung wiederholt werden.

Die Online-Schulung via Lernplattform ist 24 Monate gültig. Teilnehmende haben über den gesamten Zeitraum Zugriff auf die Schulung inkl. aller Schulungsmaterialien. Über Neuerungen werden die zertifizierten Sporttherapeut:innen informiert, das Material der Schulung entsprechend aktualisiert. Durch eine Rezertifizierung wird die Gültigkeitsdauer um weitere 24 Monate verlängert.

Modul 1

- ✓ Psychische Erkrankungen (Schwerpunkt Depression): Pathophysiologie, Epidemiologie, Ätiologie, Prävalenz, Komorbiditäten
- ✓ Evidenzbasierte Behandlungsansätze (u. a. Psychotherapie, Medikation) und Relevanz für die Sporttherapie
- ✓ Leitlinien und Evidenz von Sport als Intervention bei psychischen/ depressiven Erkrankungen (Ausdauersport, Krafttraining, Mindfulness Based Exercise)
- ✓ Professionelles Vorgehen bei Suizidalität (-gefahr) bzw. in Krisensituationen

Modul 2

- ✓ Gesundheitsfördernde Kommunikation in Sporttherapie und Gesundheitssport
- ✓ Psychologische Grundlagen der Kommunikation – bewusster miteinander umgehen
- ✓ Beobachtung und Analyse der Kommunikations- und Gruppenprozesse
- ✓ Zusammenhänge und Techniken erfolgreicher Kommunikation kennenlernen und nutzen lernen (aktives Zuhören, 4 Ohren-Modell von Schultz von Thun, transaktionale Analyse)
- ✓ Zielsetzung, Verantwortungsübernahme sowie -abgabe

Modul 3

- ✓ Berücksichtigung psychologischer Grundbedürfnisse
- ✓ Bedürfnisbefriedigung und -frustration als Basis (intrinsische) Motivation zu fördern
- ✓ Ein motivationsförderndes Umfeld schaffen
- ✓ Unterstützung und Förderung der Teilnehmenden: Autonomie, Struktur, soziale Einbindung
- ✓ Autonomieunterstützende Führung im Umgang mit Teilnehmenden z. B. mit geringer Selbstwirksamkeitserwartung und externer Kontrollüberzeugung
- ✓ Aufrechterhalten von körperlicher Aktivität und Sport im Alltag

Modul 4

- ✓ Erstgespräch Psychotherapeut:in
- ✓ Sparteingangstestung Sporttherapeut:in
- ✓ STEP Sporttherapie: Ausdauer, Kraft, achtsamkeitsbasierte Übungen (Koordination, Entspannung, Wahrnehmung)
- ✓ Abschlussgespräch Sporttherapeut:in
- ✓ Nachsorgegespräch Psychotherapeut:in