

VON ATHLETEN FÜR ATHLETEN

AWARENESS WORKSHOP

OPTIMAL VORBEREITET AUF DEINE ZEIT NACH DER SPORTKARRIERE!

Leitung: Beni Huggel und Severin Blindenbacher, Dauer: 2 Stunden

BEGRÜSSUNG & VORSTELLUNG

10 MIN

- Ziele und Ablauf des Workshops
- Vorstellung der Workshopleitung, Eintauchen ins Thema anhand ihrer Lebensläufe

GRUPPENARBEIT - LET'S TALK MONEY

25 MIN

- Wieviel verdient ein Sportler überhaupt?
- Wie teuer ist das Leben?
- Wie viele Jahre werden wir nach der Sportkarriere noch berufstätig sein?
- Wahrnehmung durch die Medien vs. Realität

DAS KARRIERENENDE - DER SCHWIERIGE ÜBERGANG IN EINE ANDERE WELT

10 MIN

Konfrontation mit verschiedensten Veränderungen:

- Persönlich
- Körperlich
- Strukturell
- Vom Experten zum Lehrling

PAUSE

10 MIN

EINZELARBEIT - WER BIN ICH NEBEN MEINER SPORTLERPERSÖNLICHKEIT?

20 MIN

Der Athlet lernt sich aus einer anderen Perspektive kennen.

GRUPPENDISKUSSION - WAS LEHRT UNS DER SPORT?

20 MIN

Der Sport als Lebensschule:

Zusammen wird das Athletenmindset erarbeitet, kritisch hinterfragt und Vergleiche in die Berufswelt gezogen

ATHLETES NETWORK & ATHLETES ACADEMY

20 MIN

- Was ist unsere Mission?
- Wie können Athlet*innen von uns profitieren?

ZUSAMMENFASSUNG/ABSCHLUSS

10 MIN

Diskussion, Fragen & Anregungen

KONTAKT

Athletes Academy, Löwenstrasse 53, 8001 Zürich, mail@athletes-network.com, 044 212 88 77