

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