



INTERNATIONAL BOBSLEIGH & SKELETON FEDERATION

Invitation - IOC-IBSF Mental Health in Elite Athletes Workshops

For Athletes (plenary): This highly interactive, 60 min workshop will be facilitated by the three-time Olympic Gold Medallist in sports shooting, Niccolo Campriani and the experienced US sports psychiatrist Dr. David McDuff) as well as the IBSF Vice President Sports, Darrin Steele. The workshop will canvass with athletes the importance of well-being, life balance and mental health through the various stages of a competitive career, and focus on understanding, recognizing and responding to the most common mental health symptoms and disorders elite athletes. The session will include an interactive discussion about ten mental health tips, with a series of questions about mental health awareness that will be posed to the audience, with the answers anonymously recorded and the results made available in real time using mentimeter.

The main goals of this workshop are: (1) to increase awareness about the importance of mental health to general well-being and competitive performance ; (2) improve recognition of and response to common mental health symptoms and disorders; (3) create an atmosphere of mutual respect and support among athletes that allows for improved life balance and mental well-being.

For Coaches/Entourage: This is a supplemental workshop designed for coaches and other members of the athletes' entourage. It will be facilitated by Niccolo Campriani and Dr. David McDuff and consist of a general discussion of key factors that support (e.g. enjoyable activities, service to others, sleep and energy) and threaten (e.g. serious injury, adverse life events, social media immersion) mental health. In addition, suggestions for increasing athletes' utilization of mental health and other support services will be introduced. Finally, in depth information about sleep & energy, stress control, and transition from sport will be presented to stimulate direct questions by the audience.

The main goals of this workshop are to: (1) empower the entourage to promote life balance and mental well-being in ways that reduce stigma and minimize mental health concerns; (2) improve mental health awareness of common mental health symptoms and disorders that lead to earlier support and intervention; (3) introduce healthy routines for sleep, nutrition, energy recovery, and self-care.

Date, location :

TUESDAY; 21st of January VIP Building Track Konigssee

18:30 – 20:00

Small snacks and drinks will be available

Please register with the attached sheet!

Thank you!

slide into the future



INTERNATIONAL BOBSLEIGH & SKELETON FEDERATION

Einladung - IOC-IBSF Workshop zur mentalen Gesundheit von Leistungssportlern

Für Athleten: Dieser interaktive, 60-minütige Workshop wird von dem dreimaligen Olympiasieger im Sportschießen, Niccolo Campriani, und dem erfahrenen US-Sportpsychiater Dr. David McDuff, sowie dem IBSF-Vizepräsidenten für Sport, Darrin Steele, moderiert. Der Workshop erläutert den Athleten die Bedeutung von Wohlbefinden, Lebensbalance und psychischer Gesundheit in den verschiedenen Phasen einer leistungsorientierten Karriere und konzentriert sich darauf, die häufigsten psychischen Gesundheitssymptome und -störungen von Spitzensportlern zu verstehen, zu erkennen und auf diese zu reagieren. Die Sitzung wird eine interaktiven Diskussion mit zehn Tipps zur psychischen Gesundheit durch eine Reihe von Fragen zum Bewusstsein für psychische Gesundheit beinhalten, die dem Publikum online gestellt werden, wobei die Antworten anonym aufgezeichnet und die Ergebnisse in Echtzeit mithilfe eines Mentimeters zur Verfügung gestellt werden.

Die Hauptziele dieses Workshops sind: (1) Sensibilisierung für die Bedeutung der psychischen Gesundheit für das allgemeine Wohlbefinden und die Wettbewerbsfähigkeit; (2) Verbesserung der Erkennung von und Reaktion auf häufige Symptome und Störungen der psychischen Gesundheit; (3) Schaffung einer Atmosphäre des gegenseitigen Respekts und der gegenseitigen Unterstützung der Athleten, die eine bessere Lebensbalance und ein besseres seelisches Wohlbefinden ermöglicht.

Für Trainer / Entourage: Dies ist ein zusätzlicher Workshop für Trainer und andere Mitglieder der Athleten-Entourage. Es wird von Niccolo Campriani und Dr. David McDuff moderiert und besteht aus einer allgemeinen Diskussion der Schlüsselfaktoren, welche die mentale Gesundheit fördern (z. B. angenehme Aktivitäten, Dienst am anderen, Schlaf und Energie) und bedrohen (z. B. schwere Verletzungen, ungünstige Lebensereignisse, Eintauchen in soziale Medien). Außerdem werden Vorschläge zur Steigerung der Inanspruchnahme der psychischen Gesundheit von Athleten und andere Unterstützungsdienste vorgestellt. Abschließend werden ausführliche Informationen zu Schlaf und Energie, Stressbewältigung und Übergang vom Sport präsentiert, um das Publikum zu direkten Fragen anzuregen.

Die Hauptziele dieses Workshops sind: (1) Stärkung des Umfelds, um das Gleichgewicht des Lebens und das psychische Wohlbefinden auf eine Weise zu fördern, die Stigmatisierung verringert und psychische Gesundheitsprobleme minimiert; (2) Verbesserung des Bewusstseins für die psychische Gesundheit bezüglich häufiger psychischer Symptome und Störungen, die zu früherer Unterstützung und Intervention führen; (3) Einführung gesunder Routinen für Schlaf, Ernährung, Energierückgewinnung und Fürsorge.

Ort und Zeit:

DIENSTAG; 21. Januar VIP Gebäude Bahn Königssee

18:30 – 20:00

Kleine Snacks und Getränke stehen zur Verfügung.

Bitte mit dem beigefügten Formular anmelden.

Danke!