

## Digitale Medien und Psyche - Chancen und Risiken der digitalen Moderne im Sport

Johanna Constantini (Sportpsychologin und Expertin digitale Medien)

### Zum Thema:

Die ständige Konfrontation von digitalen Medien betrifft uns in verschiedensten Kontexten und Lebensbereichen. Das Durchleben virtueller Welten und die ständige Vernetzung in sozialen Medien sind nur zwei der vielen Punkte, in denen digitale Medien die Psyche auch im Sport nachhaltig beeinflussen. Was sollten wir über digitale und soziale Medien wissen? Welche Folgen hat der übermäßige Medienkonsum in Hinblick auf die Entwicklung unserer Psyche und unsere Leistungen? Wie können wir reale und virtuelle Welten vereinen, um unsere und die Gesundheit unserer Kollegen langfristig zu erhalten?

Die Veranstaltung verspricht Fakten und Hintergrundwissen zu digitalen und sozialen Medien und vermittelt aktuelle Erkenntnisse aus Literatur und Forschung. Zudem bekommen die Teilnehmer am Beispiel von Athleten, die sich vermehrt mit digitalen Medien beschäftigen und zudem oftmals selbst in den sozialen Medien positionieren, Einblicke in praktische Methoden für den achtsamen Einsatz im eigenen Sportlerleben.

<u>Termin:</u>	Dienstag, 16. April 2019 von 14.00 bis 18.30 Uhr
<u>Wo:</u>	Hotel Eberle, Obermagdalena, Bozen ( <a href="http://www.hotel-eberle.com">www.hotel-eberle.com</a> )
<u>Teilnehmerzahl:</u>	Max. 15 Personen
<u>Referent:</u>	Johanna Constantini, Sportpsychologin, Expertin im Umgang mit neuen Formen der Kommunikation
<u>Sprache:</u>	Die Veranstaltung findet in deutscher Sprache statt
<u>Organisation:</u>	Südtiroler Sporthilfe
<u>Teilnahmeberechtigt:</u>	Geförderte Sportler der Südtiroler Sporthilfe
<u>Anmeldungen:</u>	Verbindliche Anmeldung an <a href="mailto:suedtiroler@sporthilfe.it">suedtiroler@sporthilfe.it</a> innerhalb 05.04.2019
<u>Teilnahmegebühr:</u>	Die Kosten werden von der Südtiroler Sporthilfe übernommen



SÜDTIROLER  
SPORTHILFE  
ALTO ADIGE

## JOHANNA CONSTANTINI

[www.constantini.at](http://www.constantini.at)



### Über mich

Als Psychologin arbeite ich in den Bereichen der psychosozialen Beratung, der Sport- und Arbeitspsychologie, sowie der Begleitung von psychisch kranken und beeinträchtigten Menschen. Einen Schwerpunkt meiner Arbeit bilden die Chancen und Risiken, die moderne Kommunikationskanäle für das psychische Befinden bereithalten.

### Psychologische Arbeit im Umgang mit digitalen & sozialen Medien

In der psychologischen Arbeit schenke ich dem Umgang mit neuen Formen der Kommunikation vermehrt Beachtung. Die Auseinandersetzung mit digitalen und sozialen Medien und seine Folgen für das seelische Wohlbefinden und die zwischenmenschliche Kommunikation bilden für mich einen wesentlichen Teil moderner, psychologischer Arbeit. Ziel meiner Beratungen unter dem Aspekt digitaler Kommunikationsformen ist es, die Balance zwischen Chancen und Risiken moderner Medien zu finden, um das psychische Wohlbefinden langfristig gewährleisten zu können.

### Sportpsychologie

Als Mitglied des Österreichischen Bundesnetzwerks Sportpsychologie (ÖBS) berate und begleite ich sowohl Athleten, als auch Trainer und Funktionäre unterschiedlicher Disziplinen. Meist sind es dabei Themen des alltäglichen Lebens, die belastend wirken können und deren Herausforderungen zur Folge in Leistungseinbußen resultieren. Sowohl für diese alltäglichen, wie auch für die sport- und trainingspezifischen Herausforderungen des (Sportler-)Lebens stehe ich Athleten, Trainern und Funktionären unterstützend zur Seite. Ziel meiner sportpsychologischen Arbeit ist es, Stärken bewusst zu machen, damit Leistungen punktgenau abgerufen und Ressourcen ausgeschöpft werden können.