



FSI FORTBILDAR - MENTAL COACHING

SJÄLVFÖRTROENDE, MOTIVATION, KONCENTRATIONSFÖRMÅGA OCH ATT VARA PÅ TOPP NÄR DET GÄLLER – dessa är aspekter som har stor betydelse för idrottare vid sidan om den fysiska förmågan.

Den mentala träningen blir allt viktigare inom idrottsvärlden och allt flera toppidrottare samarbetar idag med mentala coacher för att vara i form även mentalt. **UNDER FORTBILDNINGSDAGEN KOMMER VI ATT GÅ IGENOM HUR LEDARE KAN VÄGLEDA SINA IDROTTARE** att nå en högre nivå med hjälp av mentala träningsmetoder. Detta är mental coaching i ett nötskal. **UTBILDNINGEN LÄMPAR SIG ÄVEN FÖR IDROTTARE** som vill lära sig använda mental träning som en del av det egna träningsprogrammet.

Under fortbildningsdagarna kommer teman rörande mental coaching och mental styrka att tas upp. Här ingår:

COACHINGSAMTALET:

- Vad är coaching?
- De grundläggande färdigheterna för coachen.
- Att använda en lösningsfokuserad coachingmodell.

MENTAL STYRKA:

- Självförtroende; Vad ger upphov till självförtroende och hur kan självförtroendet höjas?
- Motivation, hur kan idrottarens långsiktiga motivation som är så viktig inom idrotten höjas.
- Målsättningar, olika typer av målsättningar och hur en idrottare får ut det mesta av dem.

- Koncentrationsförmågan, att öka förmågan att fokusera på det som är viktigt i stunden.
- Hantering av nervositet och spänningar, hur kan idrottaren vara laddad och samtidigt få fjärlarna i magen att flyga i formation?
- Visualisering, hur idrottaren kan använda den egna föreställningsförmågan för att bli bättre på sin idrott.
- Affirmationer, att använda det inre talet på ett upplyftande sätt som bidrar till bättre prestationer.

Som föreläsare fungerar Ronnie Grandell psykologistuderande och ledarskapscoach. Fortbildningsdagen varvas med föreläsningar, övningar och diskussioner.

KOM MED OCH UTVECKLA DIG SJÄLV SOM LEDARE, TRÄNARE ELLER AKTIV.

FORTBILDNINGSDAGEN ORDNAS I:

EKENÄS 16.1.2010 KL. 10-16

VÖRÅ 17.1.2010 KL.10-16

Kursen kostar 50 € och faktureras i efterhand. Sista anmälningdag 7.1.2010

Anmälningar och förfrågningar till utbildning@idrott.fi eller per telefon till tfn 050 531 1520/ Veronika Holm.

VÄLKOMMEN PÅ KURS!