



Inbjudan till Idrottpsychologi för Sigtuna IF Innebandy

Utbildningen vänder sig till dig som har eller kommer att ha en ledarroll i föreningen. Kursmaterialet är resultatet av de senaste 20 årens forskning i området samt ett flertal "best practices". Teori och praktik varvas under kursdagen. Med dessa verktyg kommer du att öka prestationsglädjen och skapa ännu större framgångar för ditt lag.

Ledarskap II – idrottpsychologiska färdigheter (1 dag)

Ledarskapsdag II med inriktning på prestationsutveckling. Du lär dig hur du integrerar "mental träning" i den dagliga verksamheten.

- Vad är idrottpsychologi?
- Vad är framgång? Hur mäter vi framgång i Sigtuna IF IB?
- Viljan att vinna & rädslan att förlora
- Prestation och resultat
- Krav och förmåga
- Självkänsla och självförtroende
- Prestationskrav och prestationsångest
- Mål, resultat- och prestationsmål
- Skapa gemensamma mål
- Utvecklande feedback, när, var och hur
- Modeller och verktyg för prestationsutveckling

Datum

Kvällskurs fördelat på den 2 kvällar i augusti? 18.30-21.30 respektive kväll

Plats

Sigtuna