



# Psykisk hälsa inom idrotten

Ofta används psykologi inom idrotten för att maximera prestationer. Enligt Markus är det minst lika viktigt att använda psykologiska kunskaper för att sträva efter en hållbar prestation.

Med hållbar prestation menas alltså att må bra medan du idrottar. Målet med föreläsningen är att öka kunskapen och väcka reflektioner och tankar kring ett hållbart idrottsutövande utifrån ett psykologiskt perspektiv.

Utifrån fallexempel kommer ämnen så som prestationsångest, självkänsla, stress och perfektionism diskuteras. Konkreta verktyg/strategier kommer ges för att hantera dessa utmaningar. Andra frågor som kommer att beröras är:

- Vanliga problemområden inom idrotten
- Risk-/skyddsfaktorer
- Hur kan man arbeta främjande och förebyggande som idrottare/spelare/förening?
- Hur kan man bemöta någon som mår dåligt?
- När ska man söka hjälp och var kan man vända sig?



## Kostnad, tid, max antal

3000 kr, 90 minuter, beror på lokal

Målgrupp är aktiva idrottare 14 år-äldre och/eller ledare.

## Om föreläsaren

**Markus Gustafsson** är legitimerad psykolog och har studerat på Psykologprogrammet på Örebro Universitet. Idag arbetar han bland annat med idrottpsychologisk rådgivning på både individ-och gruppnivå.

Markus har även en bakgrund inom idrotten som elitfotbollsspelare. Han har bland annat representerat Halmstad BK som fotbollsspelare i allsvenskan samt BK Forward.

## ► Boka en föreläsning

Kontakta din förenings idrottskonsulent eller receptionen på idrottens hus.

Telefon: 019-17 55 00



**Örebro län**