



Idrottspsykologi

Prestation och utveckling

Vad betyder det att prestera? Och vad påverkar min prestation? Idrottspsykologi hjälper oss att förstå den mentala delen av prestation och hur vi kan träna hjärnan för att utvecklas.

Under föreläsningen går vi igenom aspekter av "prestation" och praktiska övningar i hur psykologiska färdigheter, coachning, ledarskap samt välmående påverkar prestationen och därför min utveckling.

Målet är att ge deltagarna verktyg som hjälper dem att integrera idrottspsykologi i vardagen för att kunna förbättra prestation och välmående.

Kostnad, tid, max antal

3000 kr, ca 60 minuter, 20 personer

Föreläsningen finns i två versioner: en för aktiva i alla åldrar oavsett idrott och en för de som är ledare för de aktiva.

Om föreläsaren

Giona Alari är utbildad till psykolog i Milano 2006, med inriktning organisations- och idrottspsykologi och har sedan dess bland annat arbetat med ledarskap, gruppdynamik samt målsättning inom idrott.

Giona har sedan 2012 arbetat inom basket, enduro och bågskytte. År 2014-2018 arbetade Giona som idrottspsykolog för Svenska Basketbollförbundet.

Idrottarens utveckling i fokus

Utveckling inom idrott är både roligt och motiverande. Det är nyckeln till att välja att fortsätta engagera sig i sin idrott och att bli framgångsrik.

Hur kan du som ledare stötta de du tränar i sin utveckling med hjälp av idrottspsykologiska teorier och modeller? I den här workshopen kommer vi tillsammans gå igenom de olika modeller och metoder som används för att utveckla individen på ett effektivt och hållbart sätt.

Målet är att ni efter workshopen ska känna er bekväma med att använda beteendeanalys för att främja önskade beteenden hos era aktiva. Ni kommer också få tips på motiverande insatser och få en förståelse i hur ni skapar en motiverande miljö.



Kostnad, tid, max antal

3000 kr, ca 2 timmar, 20 personer

Målgrupp är ledare av aktiva i alla åldrar oavsett idrott

► Boka en föreläsning

Kontakta din förenings idrottskonsulent eller receptionen på Idrottens hus.

Telefon: 019-17 55 00



Örebro län