



Mental träning – vägen till optimal prestation

Varför når jag inte min fulla potential trots att jag tränar rätt? Vilka tillvägagångssätt finns för att bryta en spiral med negativa tankar.

I denna föreläsning ger Ludvig Faleij dig kunskap om, samt ett urval av metoder, som kan hjälpa dig att uppnå mental kontroll och styrka.

Inom idrotten är vi många som vill att se andra människor lyckas och utvecklas till sin fulla potential. Med ett intresse för psykologi och personlig utveckling vill Ludvig hjälpa medlemmar i din förening till beteendeförändring och mental styrka.

Målet är att minska idrottares prestationsångest och bygga upp en mental styrka för att njuta mer av sin idrott och prestera bättre. För bästa resultat rekommenderas minst 3 träffar för att uppnå djupare förståelse och långvarig effekt.



Kostnad, tid och max antal

1500 kr, ca 90 minuter, 30 personer
Målgrupp: aktiva 14 år-äldre och/eller ledare

Om föreläsaren

Ludvig Faleij har över 15 års erfarenhet inom kampsport (som tävlande i sporten under 2 år) och har en kandidatexamen från Tränarprogrammet, Örebro Universitet. Där skrev han sin C-uppsats om perfektionism, prestationsångest och livsglädje.

Ludvig jobbar även som personlig tränare på Gustavsviks Gym sedan 4 år tillbaka samt har varit Thaiboxningstränare sedan 3 år tillbaka. Ludvig arbetar också med personlig coaching online.

► Boka en föreläsning

Kontakta din förenings idrottskonsulent eller receptionen på Idrottens hus

Telefon: 019-17 55 00



Örebro län