

Tävlingspsykologi/ Mental träning

En studiecirkel för Dig som tävlar eller har som ambition att tävla, oavsett gren!!!

Fyra söndagar mellan 16.00 och 19.00 den 4/2, 18/2, 25/2 och 4/3

Som avslutning den 4/3 kommer Anna Lindelöf, från Växjö brukshundklubb och Vom och Hundemat och pratar om inläring, tävlingslust, tävlingspsykologi samt om utfodring.

Anna är både nordisk och svensk mästare i flera olika bruksgrenar. Hon har tränat upp hundar till både bruks och lydnesschampions.



Innehåll:

- Koncentration -hur skapar man bubblan?
- Målsättning -hur blir man sitt bästa jag?
- Självförtroende -hur skapar man gott självförtroende?
- Den mentala verktygslådan -mindfulness och andra tips
- Kvalitet i träning -träna på att tävla
- Prestera på tävling -hur gör man?

Vi arbetar i mindre grupper och lärandet bygger på utbyte mellan deltagarna.

Antal deltagare:

Max 20

Litteratur:

Lyckas på tävling av Niina Svartberg.

Cirkelansvarig:

Malin Fors Nilsson

Kostnad:

900 kr inklusive bok och föreläsning.

Sista anmälan:

2018-01-12

Anmälan till:

fors.malin@telia.com

Om du har frågor kontakta Malin:

0705 720 719

Alla våra kurser hålls i samarbete med

