



Sörmland



Katrineholm

PRESTATIONSPSYKOLOGI

UTBILDNING I MENTAL TRÄNING FÖR DIG SOM ÄR 12-20 ÅR



Kursledare Peter Tillqvist och Casper Lönn

Nu bjuder vi in till en utbildning i mental träning där du får lära dig metoder för att formulera dina drömmar, dina målbilder, hur du hanterar stress och hur du kan möta olika typer av utmaningar. Mental träning handlar om att hitta sitt inre driv, sin motivation och sitt varför.

Utbildningen vänder sig till dig som är idrottare och som är 12-20 år och som är intresserad av att ta sin träning till nästa nivå. Vi träffas vi sju olika tillfällen, en timme/tillfälle. Vi går bl.a. igenom:

- Tekniker för att hantera stress och press
- Strategier för att förbättra fokus och koncentration
- Verktyg för att bygga självförtroende och motivation
- Övningar för att utveckla mental styrka och uthållighet

Plats: RF-SISU Sörmlands kontor Djulögatan 31 A, Katrineholm.

Tid: Första tillfället är tisdagen 22 april kl. 16:30-17:30, resterande tillfällen bestämmer vi tillsammans.

Kostnad: Kostnadsfritt för dig som är medlem i en idrottsförening.

Anmälan: Anmäl dig via den [här länken](#) eller QR-koden här nedan senast den 20 april. När du anmält dig är du antagen till samtliga kurstillfällen.



Scanna den här QR-koden för att anmäla dig.

