



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, max antal

2000 kr, ca 120 minuter, 30 personer

Målgrupp är aktiva 14 år och äldre samt ledare i alla åldrar.

Upplägget är anpassningsbart till alla idrotter.

Om föreläsaren
Ludvig Faleij har över 3 års erfarenhet som thaiboxningscoach för tävlande barn och ungdomar och han har läst ledarskap, gruppsykologi och presentationspsykologi m.m. Tränarprogrammet på Örebro Universitet.

Han är idag personlig tränare och gruppinstruktör på Gustaviks gym. Han har också flera års erfarenhet som personalchef på ett telemarktingföretag.

Med både praktisk och teoretisk bakgrund är Ludvig van att leda andra människor.



► Boka en föreläsning

Kontakta din förenings idrottskonsulent eller receptionen på idrottens hus.

Telefon: 019-17 55 00



Örebro län