



## FÖRELÄSNING

# IDROTTPSYKOLOGI PRESTATIONSPÅVERKANDE FAKTORER

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

Under föreläsningen går vi igenom olika teorier och praktiska övningar i hur psykologiska färdigheter, coaching och ledarskap samt välmående påverkar prestationen.

Målet är att ge Er verktyg som hjälper Er att integrera idrottspsykologi i vardagen för att, på så sätt, förbättra prestation och välmående.

Föreläsningens riktas till:

- Ledare och aktiva i alla åldrar oavsett idrott
- Främst i Örebro län samt närliggande län
- Helg- eller kvällstid

## OM GIONA ALARI

Utbildad psykolog i Milano (Italien) 2006, med inriktning organisationspsykologi och idrottspsykologi, jag har sedan dess arbetat med ledarskap, gruppdynamiker, målsättning och förebyggande arbete för att skapa välmående inom företag samt inom idrott. Sedan 2012 har jag arbetat inom basketboll, enduro och bågskytte. Mellan 2014-2018 har jag arbetat som idrottspsykolog för Svenska Basketboll Förbundet. Jag har samarbetat med Sveriges Olympiska Kommitté och Riksidrottsförbundet på olika forskningsprojekt.



### KOSTNAD

3.000,-  
+ RESA

### TID

CA 2 TIMMAR

### MAX ANTAL

20 PERSONER

### BOKA EN UTBILDNING

Kontakta din förenings idrottskonsulent eller receptionen på idrottens hus: 019-17 55 96