



FÖRELÄSNING

HÅLLBAR PRESTATION

Studier visar att psykisk ohälsa är minst lika vanligt bland elitidrottare som bland övriga befolkningen. Ofta används dock psykologiska kunskaper inom idrotten för att maximera prestationer. Jag anser att det är minst lika viktigt att använda psykologiska kunskaper för att sträva efter en hållbar prestation, alltså att må bra medan man idrottar.

INRIKTNING OCH INNEHÅLL

Målet med denna föreläsning är att öka kunskapen och väcka reflektioner och tankar kring ett hållbart idrottsutövande utifrån ett psykologiskt perspektiv. Föreläsning varvas med diskussioner och övningar. Områden och frågor som berörs är bland annat:

- Ett sunt förhållningssätt till målsättningar.
- Utmaningen med dubbla karriärer.
- Hur kan självkänsla förbättras?
- Hur kan vi bemöta någon som mår dåligt?
- Hur kommunicerar vi med varandra?

Föreläsningen vänder sig till aktiva idrottare (från 14 år och uppåt), ledare och föräldrar.

OM MARKUS GUSTAFSSON

Markus Gustafsson är psykolog och har en bakgrund som elitfotbollsspelare och har bland annat representerat BK Forward och Halmstads BK.



KOSTNAD

2 500 KR

TID

120 MIN

MAX ANTAL

25 PERSONER

BOKA EN UTBILDNING

Kontakta din förenings idrottskonsulent eller receptionen på idrottens hus: 019-17 55 00