

Mental Sport Valmentajakoulutus

Hämeenlinna

Mental Sport-Valmentajakoulutus 8 päivää

Mentaalivalmennus osaksi lajivalmennusta

Mental Sport -valmentajakoulutuksessa opetellaan mentaalivalmennuksen perustaidot sekä uusia sovelluksia ja syvennetään käytännön valmennusosaamista. Koulutuksessa opit käytännönläheiset, nopeat ja tehokkaat mentaalivalmennuksen työkalut, joita on helppo soveltaa eri lajeissa, kaikenlaisissa tilanteissa monenlaisten ihmisten kanssa. <https://mentalsportvalmentaja.fi/>

Kurssilla käsitellään seuraavia aiheita:

- Itsevarmuus ja itseluottamus
- Tunteet, jännittäminen, pelot, aggressio
- Tavoitteet
- Motivoituminen ja motivoiminen
- Keskittyminen, stressinhallinta ja paineensietokyky
- Voittaminen ja häviäminen
- Tiedostamattomat esteet
- Kisavire, optimaalinen suorituskyky

- Flow -tila ja pään nollaus
- Omat vahvuudet., voimavarat ja niiden käyttöönotto
- Suhdekartta mielikuvamenetelmä kisatilanteisiin
- Persoonatyylit - millainen valmentaja tai urheilija olet: Vahvuudet ja sudenkuopat ja paljon muuta mikä liittyy urheilijan mentaaliseen suorituskykyyn.

Kenelle: Työkalut sopivat valmentajalle, urheilijalle ja tukihenkilöille treenaamiseen ja kilpailuun. Harjoittelu kuuluu oleellisena osana kurssiin.

Kurssin tavoite

Kurssin tavoitteena on saada Mental Sport menetelmät luontevaksi osaksi lajivalmennusta.

Kursseilla tulet saamaan kaikki keskeiset mentaalivalmennuksen työkalut käyttöösi. Saat tiimin, joka tukee sinua jatkossakin sekä hyviä uusia tuttavuuksia, joiden kanssa pääset jakamaan kokemuksia.

Etsi jo nyt itsellesi harjoitusasiakas tai -joukkue ketä valmennat ja jonka kanssa kokeilet kaikki työkalut.

Päivämäärät: Kurssiaikataulu on la-su 9.00-16.00.

1 ja 2 la-su 29.2-1.3.2020

3 ja 4 la-su 28-29.3.2020

5 ja 6 la-su 25-26.4.2020

7 ja 8 la-su 23-24.5.2020

Jatkamme edelleen täydennys/paikkauspäivien järjestämistä, joten saat kaikki 8 päivää suoritettua.

Hinta: Koulutuksen hinta on 2000 € sis. alv 24 %. Maksun voi suorittaa osissa (myös korttimaksu onnistuu).

Kouluttajat:

Anne Talvitie p. 050 563 7965

anne@mentalsport.fi

Mental Sport Kouluttaja ja -valmentaja

Tuula Masalin p. 0400 600 050

tuula@mentalsport.fi

Mental Sport Kouluttaja ja -valmentaja