

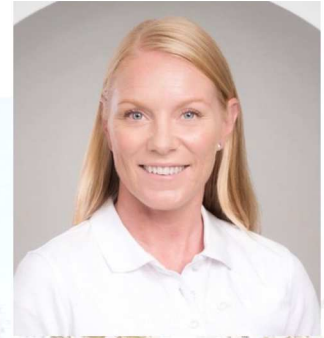
PSYKKINEN VALMENNUS, TIETOINEN URHEILIJAJ

Psyykkinen valmennus on tarkoitettu suorituksen parantamiseen. Siitä on hyötyä urheilussa ja varsinkin kilpailu- tai esiintymistilanteissa. Psyykkinen valmennus auttaa sinua vaativassa suoritustilanteessa saamaan kaiken kapasiteettisi käyttöösi.

Tietoisuustaitojen avulla urheilija oppii olemaan tietoisempi sisäisistä kokemuksista, tunteista ja ajatuksista, sekä niiden laadusta. Tietoisuustaitojen avulla urheilija oppii erityisesti hyväksymään ja säätämään vaikeita tunteitaan kuten ahdistusta, jännitystä tai epävarmuutta ennen urheilusuoritusta ja toimimaan näistä tunteista huolimatta.

Kurssilla käsitellään myös osallistujien kanssa aiheeseen liittyviä näkemyksiä raviurheiluun ja erityisesti raviratsastukseen liittyen.

Luennoitsijana urheilupsykologi Anna Andersén



**Sis. luennot etäyhteydellä,
kotiharjoitteet ja palautteen!**

Luentopäivät:

3.11., 17.11. ja 26.11 klo 18

Hinta: Monte Team Finland ry:n jäsenille 59 €, muille 89 €

Ilmoittautuminen 20.10. mennessä: jasenasiat@monteteam.fi