

Tietoisesti kilpailuissa -kurssi



Kilpailusuoritukseen liittyy usein stressi, paine ja jännitys. Kilpailuihin valmistautuminenkin voi joskus takkuilla, ja suorituksen jälkeiset tunteet ja ajatukset voivat olla vaikeita käsitellä.

Psyykkisestä valmennuksesta hyötyvät kaiken tasoiset urheilijat ja harrastajat, ja hyöty ylettyy usein muillekin elämänalueille. Oppimalla hyväksyvää, tietoista läsnäoloa (eli mindfulnessia) voit mm. vahvistaa keskittymiskykyäsi, kehittää itse-tuntemusta, tunnesäätelyä ja stressinsietokykyä sekä edistää flow-tilan syntymistä suoritustilanteessa.

Tietoisesti kilpailuissa-kurssi perustuu Frank Gardnerin ja Zella Mooren (2007; 2004; 2012) kehittämälle Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) ohjelmalle urheilusuorituksen parantamiseksi. Kurssi koostuu seitsemästä tapaamisesta pienessä ryhmässä ja kotona itsenäisesti tehtävistä harjoituksista.

Kurssin ohjaajana on ratsastuksenohjaaja Lina Nyberg (mm. liikuntapsykologian perusopinnot 25op, mindfulness tunnetaitovalmentaja, pian valmistuva kasvatustieteiden kandidaatti ja mindfulness-ohjaaja).

Tervetuloa mukaan!

Tapaamiset: 17.2, 24.2, 2.3, 10.3, 17.3, 6.4 ja 19.5.2019. Tapaamiset ovat Enjalan tallin Kaviossa sunnuntaisin klo 9-10.30, paitsi 2.3 ja 6.4 jotka ovat lauantaisin klo 16-17.30.

Hinta: nyt erikoishintaan **150 €** (kurssi on mindfulness-ohjaajakurssin loppupyö).
Hinta sisältää alv, oppimateriaalit ja harjoitusäänitteet.

Ilmoittautumiset ja lisätietoa 0445442523/Lina Nyberg.