

Psyykkisen valmennuksen perusteet

- Kohderyhmä:** liikunta-alan ammattilaiset ja – koulutusta järjestävät tahot
- Kurssin sisältö:** SLU:n ammattivalmentaja tutkinnon psyykkisen valmennuksen sisältöjen mukaisesti:
- Nuoren urheilijan psyykinen kehitys (itseluottamus, keskittyminen, motivointi)
 - Joukkueen psyykkaaminen
 - Psyykkiset valmennusmenetelmät
 - Tavoitteenasettelu
 - Mielikuvaharjoittelu
 - Rentoutusmenetelmät
 - Optimaalisten kilpailutunteet ja vireystila
 - Self-talk – itsepuhelu
 - Epäonnistumiskokemusten läpikäyminen
- Kurssin laajuus:** 9 tuntia
- Kouluttajat:** Psykologi Toni Mets toni.mets@odl.fi
- Hinta:** Pyydä tarjous
- Tiedustelut:** puh. (08) 313 2154
e-mail. liikuntaklinikka@odl.fi

