



Föreläsning- Tävlingspsykologi MOD med Eva-Marie Wergård

MOD är en NY föreläsning inom tävlingspsykologi och mental träning där Eva Marie Wergård vägleder oss från mentala målsättningar till hur du genom övningar med fokus och glädje kan hitta RÄTT känsla och vända motgång till framgång. Teori, berättelser från verkligheten och praktiska verktyg blandas vilt - just för att DU skall åka från föreläsningen med en nytändning och tänka: ÄNTLIGEN vet jag vad jag skall göra!



Den 15/11-18 kl 18.30-21.00

Norrtullsgatan 12, Odenplan

Pris: 300kr

Anmälan:

<https://www.studieforamjandet.se/stockholms-lan/gustav-arrangemang/kalenderhandelser/2018/november/tavlingspsykologi-mod-med-eva-marie-wergard/>

MOD - för modet att sätta Mentala Målsättningar - skapa fokus - prestera med glädje

- Ställer du dig i startposition och frågar dig själv: vad gör vi här egentligen?
- Vågar du inte sätta mål för rädslan att inte nå dem - Mål fungerar inte för mig!
- Känner du hur träningen känns 100%, ni är oslagbara - men så anmäler du till tävling och allt bara rasar?
- Låser det sig för dig inne på plan/banan och du tappar fokus - Varför går inte min hund som på träning - vi skämmer ut oss.
- Skulle du beskriva dina känslor och tankar positiva efter utförd tävling - oavsett resultat?

"Eva Marie är en inspirerande föreläsare och man går därifrån med många positiva tankar på hur man kan förändra sitt träningsupplägg och agerande på själva tävlingsdagen m.m. Upplägget riktar sig framförallt till oss som tränar hund oavsett gren, men även personer som tränar och tävlar inom andra sporter kan ha stor glädje av denna kväll!"

Eva-Marie Wergård har hämtat sina erfarenheter om mental träning både från hundvärlden och idrottsvärlden. Hon är utbildad inom mental träning & coaching, etologi (läran om djurens beteende) och arbetar idag som hundinstruktör och coach i det egna företaget ProPiraya. Hon är också känd från TV-programmet Atleterna, 2014.

Välkomna!