

Järpens IF fotboll bjuder in till Föreläsningar för alla ledare/tränare.

Hjärnan - hur påverkar den mig som ledare/tränare och aktiv och hur använder jag den på bästa sätt för att prestera maximalt och hur kan vi fånga upp psykisk ohälsa tidigt.

Ledarskap

Förstå hur du kan hjälpa dina spelare hantera utmaningar som kommer med nervositet eller att hantera misstag på planen. Förstå hur skillnader i hur du instruerar påverkar spelarnas motivation och inlärning.

Järpens IF kommer med start i augusti arbeta med och träna med utveckling av mentalstyrka och coachning. Under flera tillfällen kommer det erbjudas föreläsningar och workshops för tränare och ledare för att stärka den mentala styrkan för dig som ledare och i dina aktiva.

Första tillfället är söndag 25 augusti kl 18.30 – 20.30 i Röjsmohallen järpen

Del 1 - Tema : Hjärnan, så fungerar den

Grundläggande kunskap om hur hjärnan fungerar. Strategier att jobba med koncentration och fokus. Hur du kan ge hjälpsamma instruktioner till dina aktiva.



Föreläsare och handledare:



Malin Sjöström, idrottspsykologisk rådgivare och grundutbildad KBT Terapeut, har jobbat med idrottspsykologisk rådgivning och ledarutveckling sedan 2008. Genom att varva teorier med praktiska exempel få ni ny kunskap om hjärnan och hur den påverkar aktioner på planen. I diskussioner forskar vi hur den nya kunskapen kan bidra till att utvecklas som spelare och/eller ledare. Malin har jobbat med både lag individer på absolut högsta nivå och är en del av RFs elitavdelnings idrottspsykologiska rådgivare och rekommenderas av RF-SISU Jämtland-Härjedalen.

Läs mer om Malin här: <https://www.mlradgivning.se>

Anmälan senast den 20 augusti via <https://www.jarpenif.se/mental-halsa/> vi ser gärna att anmälan kommer föreningsvis. Fika kommer att finnas.

Varmt välkomna önskar Järpens IF och RF-SISU Jämtland Härjedalen

