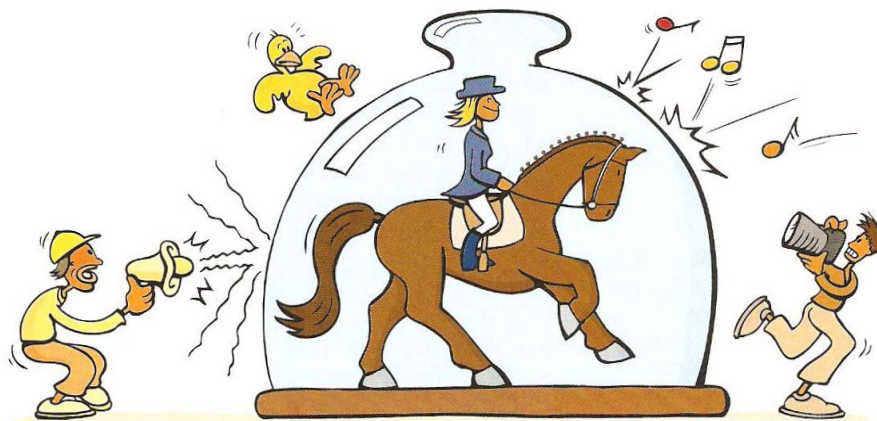


# Mental träning på Wallstanäs i en workshopserie



## Unna dig en mental booster I höst!

Lär dig att tygla dina tankar och bilder och höj din prestationsförmåga. Du kan förbättra din kommunikation med hästen avsevärt. Ge dig möjligheten att utvecklas som ryttare och att ta fram ditt egna individuella framgångsrecept genom en mental träningsserie i fyra delar.

Kursupplägget är på 4 delar a 3 timmar per gång med ca 3-6 veckor i mellan.

Praktiska övningar kommer att blandas med teori och coaching. Mellan gångerna ges tid för självreflexion och att lära ur det självupplevda innan nästa gång.

Ur innehållet:

**Del 1: Onsdagen den 9 november kl 18.00-21.00**

### Grunderna i den mentala egenträningen

- Hur du kan påverka din inre trygghetszon/safezon
- Att bli tänd utan att bli spänd (rätt grundspänning)
- Insikt om fysiologiska och psykologiska mönster och vanemönster, såsom rädsla, sviktande självförtroende o liknande
- Koncentration/fokusering hur det påverkar oss kontra nervositet
- "kommunikationsbubblan"
- Interna och externa störningar

C4C Sweden AB

Coaching

Mental träning

Ledarskapsutveckling

Horse Assisted Coaching

Stresshantering

Kursledare:

**Karin Öljemark**

*ICC Coach*

*Dipl. Stresscoach*

*Dressyrtränare*

*Elitryttare*

*Beridare*

0739-88 12 66

info@coaching4competence.com

## **Del 2: Onsdagen den 7 december kl. 18.00-21.00**

### **Självbildsträning**

- Vad påverkar oss och vår självbild
- Hur påverkar min självbild mitt sätt att utvecklas och mina möjligheter att uppnå mina mål
- Minneslagring, hur hjärnan selekterar..
- Verktygen för att stärka självförtroendet och självkänslan
- De självuppfyllande profetiornas makt

## **Del 3: Onsdagen den 18 januari kl. 18.00-21.00**

### **Målbildsträning**

- Vikten av att ha rätt målbild
- Målidentifikation
- Styrbilder, hur fungerar de
- Motivation och drivkraft
- Störningsträning
- Från tanke till handlingsplan

## **Del 4: Onsdagen den 8 februari 2012 kl. 18.00-21.00**

### **Flowträning**

- Helhetsmodellen
- Hur vi tolkar det som händer
- Känslor styr de dig eller styr du dem
- Det inre ledarskapet
- De 8 förutsättningarna för att uppnå Flow (bästa tänkbara prestationsläge)

### **Pris per Workshop 525 kr inkl fika,**

varje Workshop anmäls separat. Undrar du något fråga mig gärna ☺

**Anmälan per mail:** [info@coaching4competence.com](mailto:info@coaching4competence.com) senast 14 dagar innan varje WS.

### **Efter kursen kommer du att:**

- Lärt känna grunderna i den mentala egen träningen
- Ha förståelse för hur fysiologiska och psykologiska mönster och vanemönster påverkar oss
- Ha insikt i hur de mentala processerna fungerar
- Veta hur du kan förändra och nyttja ditt tankemönster till förbättrad prestation och utveckling
- Veta hur du kan påverka din självbild (självförtroende och självkänsla)
- Förstå motivationen och drivkraften vid rätt målbild
- Känna till betydelsen av styrbilder i livet
- Veta hur vi medvetet kan styra våra mentala processer
- Veta hur du kan förbereda dig optimalt mentalt inför prestation

**Unna dig utveckling ☺**

