

# Referenser kursdeltagare

## Mental träning/stresshantering

### **Karin Källström, 21 studerar Kemi på Chalmers:**

Jag sover mycket bättre och har fått mer insikt om mig själv. Till exempel hur man reagerar i olika situationer. Teorin var bra men det bästa var erfarenhetsutbytet med övriga kursdeltagare.

Jag har fått hjälpmedel att hantera den stress jag hamnar i inför tentamen.

Har också fått en *viktig förståelse för hur våra tankar styr oss*. Jag har alltid trott att det var fysiskt omöjligt för mig att springa. Det har alltid varit förknippat med otroligt tunga ben och stor olust. Nu upptäckte jag en dag på gymmet, att "jag kan springa". En härlig känsla.

### **Anki Tifelt, B-tränare dressyr, domare och Grand Prix-ryttare**

Jag tänker till lite oftare och stannar upp och *reflekterar över* vad som hänt, min rygg kan jag hålla i bättre skick med avslappning. CD-skivorna har varit jättebra. Ibland kan jag längta efter att komma in och lägga mig ned och lyssna, komma ned i varv och slappna av. Efteråt är jag pigg igen. I ridningen har jag fått bättre kroppskontroll.

### **Monika Källström, 47. Nyligen startat eget efter 25 år som anställd**

Kursen har gett mig ett bättre förhållningssätt till tiden. Förut blev jag alltid stressad över att "inte hinna". Nu kan jag ta några djupa andetag och fokusera på det som är viktigt. Bättre fokus ger bättre resultat. Bättre resultat ger bättre självförtroende.

### **Katarina, 34 år, studerar till fartygsmaskinist**

Livet var verkligen i uppror när vi startade kursen, jag var varslad från Volvo och tillhörde dem som fick sluta i december. Det som hjälpt mig mest är att jag *fått hjälp att bena upp livet*. Genom att få inblick i och teoretiska kunskap om hur kroppen reagerar i olika stressituationer så kan man och agera utifrån det. När man förstår varför blir det inte så farligt. Kursen har gett mig ett inre lugn och hjälpte mig att komma vidare snabbare. Avslappningsskivorna var helt grymma!

Nu har jag snart en examen som fartygsmaskinist och hoppas kunna börja jobba med det under sommaren. Jag skulle vilja ha en uppföljning varje halvår för att få en påminnelse och ett utbyte med övriga.

### **Anna Tifelt, 21 satsar på en professionell ryttarkarriär**

Jag har blivit bättre på att sätta mål, både för min ridning och i vardagen. Jag vågar tro mer på mig själv nu än tidigare och så andas jag ut oftare och reflekterar mer. "

Jag är också mer fokuserad och lägger märke till fler saker än jag gjorde tidigare. En trygghet är CD-skivorna med avslappnings- och målbildsträningen som ingick i kursen, man kan alltid gå tillbaka och lyssna på dem.

Träningsmässigt har det hjälpt mig mycket att jag kan *se i bilder vad jag ska göra*. Jag kan känna och se rörelsen även när jag inte sitter till häst. Sedan är det mycket lättare att utföra den, till häst.

coaching4competence

C4C Sweden AB

Coaching

Ledarskapsutveckling

Horse Assisted Coaching

Stresshantering

Mental träning

Dressyrträning

Kursledare

Karin Öljemark

ICC Coach

Dipl. Stresscoach

Elitryttare

Tysk beridarexamen

Dressyrtränare

Mobil:

0739-88 12 66

[www.coaching4competence.com](http://www.coaching4competence.com)

[k.o@coaching4competence.com](mailto:k.o@coaching4competence.com)

