



# Idrottspsykologi – prestationspåverkande faktorer

Vad betyder det att prestera? Och vad påverkar min prestation? Idrottspsykologi hjälper oss att förstå den mentala biten av prestation och hur vi kan träna hjärnan för att påverka den.

Under föreläsningen går vi igenom olika teorier och praktiska övningar i hur psykologiska färdigheter, coaching, ledarskap samt välmående påverkar prestationen.

Målet är att ge deltagarna verktyg som hjälper dem att integrera idrottspsykologi i vardagen för att, på så sätt, förbättra prestation och välmående



## Kostnad, tid, max antal

3000 kr, ca 2 timmar, 20 personer

Målgrupp är ledare och aktiva i alla åldrar oavsett idrott.

### Om föreläsaren

Giona Alari är utbildad psykolog i Milano (Italien) 2006, med inriktning organisationspsykologi och idrottspsykologi och har sedan dess bland annat arbetat med ledarskap, gruppdynamik samt målsättning inom idrott.

Giona har sedan 2012 arbetat inom basket, enduro och bågskytte. År 2014-2018 arbetade Giona som idrottspsykolog för Svenska Basketbollförbundet.

## ► Boka en föreläsning

Kontakta din förenings idrottskonsulent eller receptionen på idrottens hus.

Telefon: 019-17 55 00



**Örebro län**