



# Mental träning

Då efterfrågan varit stor bland föreningsledare att få genomföra mental träning med sina lag/grupper så bjuder vi nu in till denna informationskväll.

Under kvällen kommer Mikael att komprimera utbildningen som i vanliga fall är på 3 tillfällen.

Tyvärr är kunskapen om mental träning fortfarande låg bland tränare och utövare. Utan kunskap fokuserar man hellre på det man kan: fysisk och teknisk träning. Samtidigt går man då miste om den viktiga pusselbiten mental träning som gör att idrottaren kan utnyttja sina förmågor fullt ut. Vilket är helt avgörande för framgång!

Under denna kurs förklarar Mikael Kjällbring på ett pedagogiskt sätt hur och varför mental träning fungerar och hur man kommer igång. Syftet är att deltagarna själva ska kunna använda sig av mental träning efter kursen.

**RF-SISU och din förening tillsammans kan efter denna föreläsning skraddarsy ett upplägg för mental träning. Vi kommer skapa en paketslösning som ni kan söka projektstöd för.**

Mikael är utbildad inom idrottspedagogik och idrottspsykologi och är medlem i Svensk idrottspsykologisk förening.

► **Tisdag 6 december klockan 18.00-20.30**

**Föreläsare:** Mikael Kjällbring

**Plats:** Strand Hotell, Visby

**Kostnad:** 200 kr/person inom idrotten  
Kontakta din idrottskonsulent, utbildningen kan bli helt kostnadsfri

300 kr/person utanför idrotten

Kaffe/te och smörgås ingår

**Målgrupp:** Ledare och tränare som har grupper/lag från 13 års ålder

**Anmälan** Senast 30 november

<https://www.rfsisu.se/Gotland/utbildningfolkbildning/aktuella/utbildningarochmoten/>

RF-SISU Gotland  
gotland@rfsisu.se, 0498 – 20 70 50



**Gotland**