

**Hur kan vi hjälpa
spelarna att
förbättra sitt
egna
självförtroende?**



**Utbildare: Lina Hult,
idrottspsykologisk rådgivare**

Innehåll

- Vad är självförtroende?
- Praktisk övning / diskussion
 - Vad kan ni tränare göra för att hjälpa era spelare att förbättra deras självförtroende?
- Hur kan självförtroendet förbättras?
 - Vad kan spelaren göra?
 - Vad kan ni tränare göra?
- När det är extra tufft
- Sammanfattning

Vad är självförtroende?

En persons upplevda kompetens inom ett område/ färdighet i olika specifika situationer

Byggs upp över tid

Tar uttryck i en persons beteende och aktioner på & utanför planen

Vad kan ni tränare göra för att hjälpa era spelare att förbättra självförtroendet?

Hur kan självförtroendet förbättras?

- Vad kan individen själv göra?



TESTA NYA SAKER



VÅGA UTMANA SIG
SJÄLV



BÖRJA MED ENKLARE
UPPGIFTER FÖR ATT
SEDAN GÅ ÖVER TILL
MER UTMANANDE



ÖVA PÅ DET SOM
UPPLEVS VARA LITE
SVÅRT

Hur kan självförtroendet förbättras?

Vad kan ni tränare göra?

Ge positiv feedback vid försök & ansträngning att klara en specifik situation/ färdighet

Ge tips som kan hjälpa personen i sin utveckling

Stötta personen

Hjälpa spelarna att se misstag som en del av den lärande processen

Skapa en trygg, öppen och icke-dömande miljö

När det är extra tufft



Fokusera på det som personen är
bra på



Stötta personen, ex. flytta fokus
från personen till beteendet

Förslag på material att arbeta vidare med

- Samtalet, förbättra din professionella kommunikation genom empati – Författare: Hilmar Thór Hilmarsson
- Vetenskapliga artiklar lämnas på efterfrågan

Utvärdering

1. Googla "RF SISU Västra Götaland"
på din dator eller mobil
2. Gå in på första sökträffen "RF SISU Västra Götaland"
3. Välj Vårt utbud under Utbildning/Folkbildning i menyn.
4. Bläddra längst ner och fyll i utvärderingen.

