



## Utbildning i mental träning

Sex tillfällen med olika teman måndagar kl 19-21

Kom på alla eller utvalda tillfällen.

Lär dig/träna att styra och påverka dig själv till positivt, öppet och lösningsorienterat tänkande och därmed också till goda prestationer och allmänt välbefinnande.

Vår mentala inställning påverkar vår utveckling och vårt välmående såväl i idrotts och sportsammanhang som i vårt vardagsliv.

Datum:

1. 12 september.

Må bra och prestera. Mental inställning. Sinnens. Våra möjligheter. Tanken styr.

2. 26 september.

Nervositet. Avspänning-spänning. Rädslor. Frustrationer. Inre samtalet.

3. 10 oktober.

Självförtroende. Självbild. Självkänsla. Selfcompassion. Prestationsångest.

4. 24 oktober.

Ledarskap. Kommunikation. Skicklig ledare. Förtroende. Konsekvens. System.

5. 7 november.

Inläring/Träning. System. Att göra skillnad. Att veta. Koncentration.

6. 21 november.

Vision. Mål. Målsättningar. Närvaro. Uppmärksamhet. Skapande. Vilja. Passion.

Plats. Ridhuset Stall K. Bonde Katrinedals Ryttargård. Biskops-Arnövägen 9-11.

Kostnad. 450 kr/tillfälle eller 2400 kr för 6 ggr (ink. moms)

Swish 0706426426 eller bg. 482-7341

För mer information ring gärna 0706426426.

Stall Katarina Bonde, Biskops-Arnövägen 9-11, 746 93 Bålsta,

e-mejl, [k.bonde@StallKatarinaBonde.se](mailto:k.bonde@StallKatarinaBonde.se), FB. Stall Katarina Bonde

Hemsida, [www.stallkatarinabonde.se](http://www.stallkatarinabonde.se)