

INSPIRATIONSaften

16:00-16:30 #1 Oplæg for trænere

"Hvorfor mange atleter knækker under pres"

I arbejdet med unge mennesker er det de voksne, der primært skaber de unges mentalitet. Vi skal derfor være opmærksomme på vores kommunikation i forbindelse med indlæring af færdigheder i praksis samt hvordan vi taler til atleterne i hverdagens træning samt før, under og efter konkurrence.

16:45-17:45 #2 Oplæg for spillere

"Præster under pres"

Spillerne bliver introduceret for en model, der har til formål, at de bliver klogere på sig selv og i hvilke situationer de bliver udfordret, når de konkurrerer. Modellen fører atleterne igennem 1) genkende hvornår de er blevet forstyrret 2) hvad, der har forstyrret dem 3) konsekvensen af forstyrrelsen og 4) hvad de skal vende deres fokus tilbage til

18:00-19:00 #3 Træningsseance i praksis med atleter og trænere

"Præster under pres i praksis"

I samarbejde med trænerne sættes øvelser eller konkurrencesituationer op, der udfordrer atleterne. Modellen tages med ud i praksis og udfyldes undervejs, når atleterne oplever situationer hvor de bliver udfordret. Dermed får atleterne muligheden for i praksis at starte deres træning af at lære sig selv at kende, hvilket er første skridt mod at give sig selv muligheden for at præstere godt under pres, så ofte som muligt.

19:15-20:30 #4 Oplæg for forældre og trænere

"Hensigtsmæssig kommunikation før, under og efter konkurrence med forældre og trænere"

Vi har alle sammen givet velmenende råd lige inden atleterne skal på banen, undervejs til konkurrence og i bilen på vej hjem fra konkurrence. Fokus er på nogle af de typiske fælder vi kan falde i, når vi prøver at hjælpe de unge mennesker og samtidig også skinne lys på de tilfælde hvor kommunikationen er gavnlige.

Pris: 5.000 dkr + kørsel