

Mental Träning

- målinriktad träning för framgång -

Med rätt mental träning kan alla bygga upp motivation och bli en vinnare! Det räcker inte med bara talang för att bli en vinnare. Det behövs något mer, något som sitter i hjärnan och som alla kan träna upp – förmågan att hantera stress och att hitta läget där man presterar optimalt. Mental tuffhet är att i svåra situationer kontrollera och styra sina känslor och reaktioner på ett sådant sätt att man kan skapa det inre tillstånd som leder till den bästa prestationen. Den mentala träningen tar fram vinnaren i dig.

Målinriktad
mental träning

Resan till
önskad framtid

Fokus, kontroll
och nervositet

Utvärdering för
framgång

Vi tar bland annat upp ovanstående rubriker samt;

- en metod för att sätta och uppnå mål
- att fokusera kroppens energi på bästa sätt just nu
- att hjälpa ditt undermedvetna att hjälpa dig
- snabb och enkel avslappning, överallt
- att upptäcka och utveckla din inre styrka

Efter fyra tränarledda lektioner på två timmar vardera och genom egen målinriktad träning mellan de fyra tillfällena kommer du att prestera bättre och lättare nå dina mål.

Vill du anmäla dig till vår kurs i höst så startar den den 7 september (se nedan) men vi kan även komma till din idrottsklubb/förening och hålla en kortare föreläsning om ämnet mental träning eller tillsammans med dig lägga upp en kurs med fyra träffar.

Vi ger dig 3 val på upplägg för att ta fram vinnaren inom dig!

- ▶ Höstens kurs med start 7/9. Den är på fyra träffar kl. 19.00-21.00. Priset per person är 2.500 kr inkl. moms. Kontakta oss för info!
- ▶ Tillsammans med dig lägger vi upp en kurs på din klubb/förening under 4 tillfällen. Kontakta oss för bästa pris.
- ▶ Vi kommer till er och håller en inspirationsföreläsning om det mentala tänket. Kontakta oss för bästa pris.

Roland Tigern Ericsson, utbildare, coach, föreläsare och fd elitidrottare. Han har under de senaste 20 åren arbetat med att utveckla individer, team och ledare inom näringslivet, skola och idrott. **Mobil: 0705-14 05 05**
Mail: roland@livslara.com Hemsida: www.roland-tigern-ericsson.se

Janne Lundgren, föreläsare, mental tränare och coach. Internationellt certifierad coach som inspirerar och utbildar individer för att utveckla sina mentala processer så att man vågar vara bäst när det gäller.
Mobil: 0709-22 05 41 Mail: janne@jannelundgren.com
Hemsida: www.jannelundgren.com

