

Taggad eller livrädd?

– Lär dig hantera nervositet i samband med prestation

Hur hittar man balansen mellan att vara taggad men inte överspänd? Vilka tankesätt får oss att prestera bättre eller sämre? Hur ska jag hantera de starka känslor som kan uppstå i viktiga situationer?

Under föreläsningen kommer du få en förståelse för mekanismerna bakom de känslor och reaktioner som uppstår i viktiga situationer och hur du kan undvika att de påverkar prestationen negativt, både i förebyggande syfte och när nervositeten väl uppstår.

Föreläsare är Ronnie Andersson. Ronnie är utbildad inom idrottspsykologi, kognitionsvetenskap och talangutveckling och har arbetat som idrottspsykolog på ungdoms- och elitnivå inom ett brett spektrum av idrotter i över 20 års tid.

Målgrupp för föreläsningen är aktiva över 15 år och tränare för målgruppen.

Anmäl dig via [den här länken](#) eller genom att skanna QR-koden.

Datum:

2024-03-04

Tid:

18.00 - 20.00

Plats:

Arenahotellet,
Uppsala



Kostnadsfri!



Uppland

