



## FÖRELÄSNING

# MENTAL TRÄNING – VÄGEN TILL OPTIMAL PRESTATION

Varför når jag inte min fulla potential trots att jag tränar rätt? Vilka tillvägagångssätt finns för att bryta en spiral med negativa tankar. I denna föreläsning ger Ludvig Faleij dig kunskap om, samt ett urval av metoder, som kan hjälpa dig att uppnå mental kontroll och styrka.

Inom idrotten är vi många som vill att se andra människor lyckas och utvecklas till sin fulla potential. Med ett intresse för psykologi och personlig utveckling vill Ludvig hjälpa medlemmar i din förening till beteendeförändring och mental styrka. Målet är att minska idrottarens prestationsångest och bygga upp en mental styrka för att njuta mer av sin idrott och prestera bättre. För bästa resultat rekommenderas minst 3 träffar för att uppnå djupare förståelse och långvarig effekt.

- Målgrupp: aktiva 14 år och uppåt och/eller ledare
- Idrott: anpassningsbar till alla idrotter
- Geografisk område: främst i Örebro kommun

## OM LUDVIG FALEIJ

Ludvig har över 15 års erfarenhet inom kampsport (som tävlande i sporten under 2 år) och. Idag läser Ludvig 4e terminen på Tränarprogrammet. Han har även jobbat som personlig tränare på Gustavsviks Gym under 2 år samt har varit Thaiboxningstränare sedan 2 år tillbaka



### KOSTNAD

1.500,-  
+ RESA

### TID

CA 1,5 TIMMA

### MAX ANTAL

30 PERSONER

### BOKA EN UTBILDNING

Kontakta din förenings idrottskonsulent eller receptionen på idrottens hus: 019-17 55 00