

FORLØBSOVERSIGT

Det korte forløb

- 1 x Workshop for trænere omkring kulturelledelse
 - 1 x Supervision af trænere i praksis
 - 1 x Opsamlingsworkshop for trænere
 - 1 x Oplæg for forældre (+trænere) omkring hensigtsmæssig kommunikation med deres børn
- Pris: 7.500 dkr + kørsel*

Det integreret forløb

- 1 x Workshop for trænere omkring kulturelledelse
 - 3 x Supervision af trænere i praksis og/eller kamp
 - 1 x Workshop med træneretimet efter 2 x supervision
 - 1 x Opsamlingsworkshop for trænere
 - 1 x Oplæg for forældre (+trænere) omkring hensigtsmæssig kommunikation med deres børn
 - 1 x Fælles workshop atleter og forældre
 - 3 x workshop for atleter
- Pris: 14.975 dkr + kørsel*

Sæsonforløbet

- 1 x Workshop for trænere omkring kulturelledelse
 - 3 x Supervision af trænere i praksis og/eller kamp
 - 1 x Workshop med træneretimet efter 2 x supervision
 - 1 x Opsamlingsworkshop for trænere
 - 1 x Oplæg for forældre (+trænere) omkring hensigtsmæssig kommunikation med deres børn
 - 1 x Fælles workshop atleter og forældre
 - 3 x workshop for atleter
 - 10 x Individuelle samtaler med 5 udvalgte atleter (2 samtaler hver)
- Pris: 19.975 dkr + kørsel*

Trænerteam

Grundlæggende ved vi, at når der arbejdes med atleter under 18, så har trænerne en kæmpe indflydelse på i hvor høj grad atleterne trives, udvikler sig og præsterer godt. En sportsspsykologisk konsulent kan komme ud og inspirere og så nogle frø, men hvis trænerstaben ikke er en del af processen, så sker der sjældent en bæredygtig forskel i miljøet.

Workshop 1: Kulturelledelse

Formålet med workshoppen er, at trænerteamet sammen bliver enige om hvad det er for nogle karakteristika de gerne vil fremelske på respektive alderstrin og niveau.

Workshop 2: Opsamling på supervision

Formålet med workshoppen er at følge op på arbejdet fra første workshop samt inddrage observationer fra praksis til at arbejde videre med trænerteamet som kulturelle ledere.

Workshop 3: Evaluering og pil fremad

Formålet med workshoppen er at evaluere på hvad, der er sket indtil videre både hvad angår de individuelle atleter, men lige så vigtigt at tage et kig på trænerteamets udvikling. Se på hvad, der skal fortsætte på samme måde og hvilken adfærd, der skal ændres fremover.

Forældre

1. Workshop - Hensigtsmæssig kommunikation med børnene

Formålet med workshoppen er at få gjort opmærksom på hvordan nogle af alle de velmenende råd som vi alle har givet igennem tiden måske i virkeligheden ikke altid er de mest hensigtsmæssige. Der vil komme et bud på både "Not-to-do's" og "To-do's"

2. Workshop - Ingen er blevet gode alene (atleter er også med)

Formålet med workshoppen er, at atleter, forældre og trænere alle får afklaret forventninger til hinanden, hvem har hvilke opgaver og på hvilken måde, at det er muligt at hjælpe hinanden mere hensigtsmæssigt i jagten på, at trives, udvikle sig og præstere bedre. Her skal både atleter, forældre og trænere deltage.

Atleter (1 af 2)

Workshops i sportpsykologiske temaer, som har til formål at skabe rammerne omkring indlæring af færdigheder, der skal klæde atleterne og menneskerne bag på til at blive opmærksomme på hvad og hvordan de kan arbejde med deres livsfærdigheder til brug både i og udenfor sportens arena.

1. Workshop - Aflivelse af myterne i Sportpsykologi

Formålet med workshoppen er at afkræfte nogle af de sejlivede myter indenfor Sportpsykologien og starte fortællingen af nye opløftende historier. Samtidig, at atleterne afklarar deres grundlæggende motiver for at være i sporten, altså hvorfor går jeg overhovedet til min sport. Dernæst deres værdier som atlet, som går på hvem de gerne vil være i sportens verden både når der er med- og modvind i sporten og sidst deres typiske adfærd. Hvilke handlinger fører dem tættere på og længere væk fra deres sportslige mål.

2. Workshop - Planlægning og prioritering

Formålet med workshoppen er, at atleterne øger deres bevidsthed omkring hvad livet som ungdomsatlet indebærer. At de aktivt tager stilling til hvad de vil vælge til og fra. Samtidig er der gennem de sidste år kommet et større fokus på genopladning med henblik på at kunne præstere bedre i træning og til konkurrence. Første skridt er, at atleterne bliver bevidste omkring kilder til stress. Dernæst egne kilder, strategier og pro-aktive strategier til at genoplade.

Workshop 3: Præster under pres

Formålet med workshoppen er, at atleterne bliver klædt på med og starter deres træning af præstationsfærdighederne målsætning, koncentration og gameplan. Samtidig, at de får en forståelse for hvordan de kan håndtere deres indre dialog.

ADAM BLICHER

SPORTS- & PRÆSTATIONSPSYKOLOGISK KONSULENT

Atleter (2 af 2)

Individuelle forløb

Individuelt forløb med 5 udvalgte atleter. Samtalerne fastsættes til 1 times varighed. Samtalerne kan enten foregå på de dage hvor ovenstående workshops finder sted eller via Skype. Hver udøver tildeles som udgangspunkt 2 samtaler. Derefter kan det vurderes om der er behov for ekstra samtaler.