

**Program GymTræner 2 – Sportspsykologi ONLINE efterår 2022**

**12 pladser**

**Der laves grupper på den fælles onlinesession 4. oktober**

Datoer	Hvad	Indhold
Hjemmearbejde 19. september '22	Forberedelse sendes ud til alle deltagere	1) Hvad er noget, du oplever, at du lykkedes godt med indenfor det sportspsykologiske område? 2) Hvad er noget, du oplever, der er særligt bøvlet indenfor det sportspsykologiske område? 3) Hvad er noget, du er nysgerrig på indenfor det sportspsykologiske område?  + ATK 2.0 udvalgte afsnit
4. oktober kl. 17.00-21.00	Online fællessession 4 timer	17:00-17:30 Refleksion som ramme for trænergerningen 17:30-19:00 Myterne indenfor sportspsykologi 19:00-19:30 Aftensmadspause 19:30-20:30 Kulturel ledelse 20:30-21:00 Action planning samt afrunding og spørgsmål
Hjemmearbejde	6 timer	Arbejde med Action plan hjemme på eget hold / forening
24. okt. kl. 16.30-18.30 24. okt. kl. 19.00-21.00 26. okt. kl. 16.30-18.30	Online gruppesession Grupper a 4 pers. 2 timer	2 timers online sessioner med maksimalt 4 deltagere i hver gruppe. Hver deltager fremlægger valget af action planning (5 minutter), hvad der er sket siden sidst (10 minutter) og gruppen kommer med input (15 minutter). 30 minutter i alt pr. person
10. november kl. 17.00-21.00	Online fællessession 4 timer	17:00-17:30 Refleksion som ramme for trænergerningen 17:30-18:30 Hensigtsmæssig kommunikation 18:30-19:00 Aftensmadspause 19:00-20:30 Præster under pres 20:30-21:00 Action planning samt afrunding og spørgsmål
Hjemmearbejde	6 timer	Arbejde med Action plan hjemme på eget hold / forening
29. nov. kl. 16.30-18.30 29. nov. kl. 19.00-21.00 30. nov. kl. 16.30-18.30	Online gruppesession Grupper a 4 pers. 2 timer	2 timers online sessioner med maksimalt 4 deltagere i hver gruppe. Hver deltager fremlægger valget af action planning (5 minutter), hvad der er sket siden sidst (10 minutter) og gruppen kommer med input (15 minutter). 30 minutter i alt pr. person
Januar 2023	Personlig opfølgning	½ time pr. deltager