

## Program GymTræner 2 – Sportspsykologi ONLINE efterår 2023

### 12 pladser

Grupperne til gruppesessioner dannes af praktiske hensyn efter, hvad der passer bedst i din kalender.

Derfor får du ved tilmelding et link, hvor du hurtigst muligt skal skrive dit navn, på den tid der passer dig bedst til gruppesession 1 + 2 samt personlig opfølgning. Tiderne fordeles efter "først-til mølle" princippet.

Datoer	Hvad	Indhold
Senest 22. Okt.: Svar på refleksionsspørgsmål sendes til underviser	Hjemmearbejde som tilsendes ved tilmelding.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Beskriv hvor du oplever, at du lykkedes godt indenfor det sportspsykologiske område?</li> <li>Beskriv hvor du oplever, at det er bølvet indenfor det sportspsykologiske område</li> <li>Hvad er noget du er nysgerrig på indenfor det sportspsykologiske område</li> </ol> <p>+læsepensum ATK 2.0 udvalgte afsnit</p>
Onsdag d. 25. 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
8. nov. kl. 16.30-18.30 8. nov. kl. 19.00-21.00 9. 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
Tirsdag d 12. december 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
9. jan. kl. 16.30-18.30 9. jan. kl. 19.00-21.00 10. jan. 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
30. jan. 2024 31. jan. 2024	Personlig opfølgning	½ time pr. deltager