



## GymTræner 2 - Sportspsykologi - Tilstedeværelsesdel

1. september 2024 – SG huset i Svendborg

Underviser: Jesper Fries Pedersen

Tid	Modul
8.45 – 9.00	<b>Ankomst</b>
9.00 - 12.00	<b>Modul 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduktion til det sportspsykologiske område</li> <li>• Hvad lykkes vi med og hvad er udfordrende?</li> <li>• Myter om sportspsykologi</li> <li>• Den mentale trappe</li> <li>• Start på kulturel ledelse</li> </ul>
12.00 - 13.00	<b>Frokost</b>
13.00 – 16.00	<b>Modul 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortsat arbejde med egen kulturel ledelse</li> <li>• Identitet og "det hele menneske"</li> <li>• Hjernens opbygning – basal gennemgang i relation I gymnastik</li> <li>• Coaching og værktøjer I træning</li> <li>• Actionplan</li> </ul>

## GymTræner 2 - Sportspsykologi - Onlinedel

Link til gruppedannelse mm. : [Gruppedannelse og mødelinks 24-25.xlsx](#)

<b>1.-2. oktober</b>	<b>Gruppesession 1</b>
<b>5. november kl. 17.00-20.00</b>	<b>Online undervisning</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siden sidst ...</li> <li>• Læring</li> <li>• Præstationspsykologi</li> <li>• Kommunikation med gymnaster</li> <li>• Træningsdagbøger</li> <li>• Actionplan</li> </ul>
<b>3.-4. december</b>	<b>Gruppesession 2</b>
<b>3.-14. februar</b>	<b>Individuelle samtaler og afrunding</b>