

INTYGG

TANJA WICKSTRÖM

har under tiden 2017–2019
genomgått utbildning till

Mental Tränare

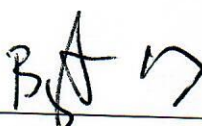
Utbildningen omfattar totalt 288 h närundervisning och har genomförts i form av föreläsningar/teoridelar, demonstrationer, par- och gruppövningar, diskussioner och 250 h distansstudier i form av egen träning, övningar samt litteraturstudier.

Innehåll år 1:

- ✓ Pedagogiskt upplägg i mental träning
- ✓ Personlig utveckling
- ✓ Grundläggande mental träning och historik
- ✓ Fysisk avslappningsträning
- ✓ Mental avslappningsträning
- ✓ Träning av självbilden
- ✓ Träning av självkänslan
- ✓ Träning av självförtroende
- ✓ Motivationsträning
- ✓ Målbildsträning
- ✓ Förståelse och hantering av egna rädslor
- ✓ Stresshantering
- ✓ Mindfulness och Life Management
- ✓ Attitydträning
- ✓ Koncentrationsträning
- ✓ Hjärnans anatomi och fysiologi

Innehåll år 2:

- ✓ Det coachande förhållningssättet
- ✓ Skapa Rapport
- ✓ Coaching
- ✓ Värderingar
- ✓ Coaching med hjälp av NVC
- ✓ Jag som mental tränare – tester
- ✓ Mental träningsplanering
- ✓ Träningsprogrammets ABC
- ✓ Självhypnos
- ✓ Snabbtekniker
- ✓ Retorik
- ✓ Teamträning
- ✓ Mental träning för barn
- ✓ Företagande och marknadsföring



Bengt Aspors, Lic. Mental tränare, NLP Trainer