



Föreläsning den 10 september

Nervositet och motivation vid tävling

- Susanne Preuss

Oavsett vilken nivå du ligger på i din idrott kan du drabbas av nervositet, prestationsångest, ha svårt att behålla fokus eller hantera känslor som frustration och ilska när det inte går bra.

Ni får chansen att lyssna till Susanne Preuss som föreläser om nervositet och motivation vid tävlingar.

Dessa delar kan begränsa din utveckling samt minska glädjen att idrotta. Lär dig att lägga energi på det du kan påverka och att hålla fokus även när det verkligen gäller. Måla upp en bild på hur du vill vara som person och idrottare och var tydlig med dig själv vad du behöver göra i konkreta termer för att bli den person varje dag.

Vi kommer att ha mingel och bjuda på fika från 09.30.

Frågor?

Albin Andersson
albin.andersson@rfsisu.se



Kontakta din RF-SISU konsulent
rfsisu.se/vastragotaland

Anmäl dig via denna länk

Alternativt via mail till
albin.andersson@rfsisu.se
Uppge namn och personnummer



Datum/tid

Tisdag den 10 september
Klockan 10:00 (Mingel + Fika från 09.30)

Plats

RF-SISUs lokaler, Mejerigatan 1,
Kallebäck

Kostnad

Kostnadsfri i samarbete med RF-SISU
Västra Götaland.

Utbildare

Susanne Preuss



Västra Götaland