

WiseMind AB

erbjuder en utbildning i

IDROTTPSYKOLOGI

Stockholm, 16-18 september 2019

Målgrupp leg psykologer och PTP-psykologer

Prestationspsykologin har under de senaste tio åren genomgått en stor förändring. Från att ha varit fokuserad på visualisering, selftalk och andra metoder för att kontrollera och reglera anspänning och negativa tankar, färgas idrottspsykologin idag av KBT och ACT. Detta har haft stor inverkan på hur det psykologiska arbetet med att optimera prestation bedrivs. Vidare har baksidan av elitidrotten fått mer uppmärksamhet. Vi vet nu att prevalensen för psykisk ohälsa inom vissa idrotter är klart högre än i normalpopulationen.

Idrottspsykologisk rådgivning har tidigare dominerats av coacher och icke-utbildad personal. Vi vill med denna kurs fortsätta den förändringsprocess som pågår inom fältet och ge psykologer de bästa förutsättningarna för att ta sig an elitidrottare såväl rörande optimering av prestation som psykisk ohälsa.

Utbildningens tre syften

Det första syftet är att få en förståelse för elitidrottarens speciella sammanhang vilket har stor betydelse för behandling och psykologiska interventioner. Det andra berör konkreta psykologiska verktyg för att optimera prestation. Det tredje syftet är att öka kunskap bland psykologer kring psykisk ohälsa inom elitidrott för att bättre bemöta och bedriva behandling med elitidrottare.

Lärandemål

Efter genomförd kurs ska deltagarna ha kännedom om kunskapsläget kring Idrottspsykologi i Sverige samt vilka ingångar det finns för att verka som psykolog inom elitidrotten i Sverige. Vara förtrogen med motivationsteori och målsättningsteori. Kunna använda TAG -IT! som metod vid prestationsutveckling. Erhålla kännedom om kunskapsläget kring psykisk ohälsa inom elitidrott. Sist men inte minst kunna arbeta med prestationsutveckling, bemötande och förmåga att göra anpassning av behandling till elitidrottare.

Innehåll och upplägg

Teori pass kommer att varvas med case, upplevelsebaserade övningar samt prestationsmoment. Kursen kommer vila på tre fundament, centrala för att verka som psykolog inom idrottspsykologin i Sverige.

1. Introduktion till idrottspsykologin i Sverige:
Hur är Idrottspsykologin i Sverige organiserad?
Historisk tillbakablick och nutidsorientering.
Viktiga teoretiska modeller: motivationsteori, målsättningsteori.
2. Prestationspsykologi. Att prestera som bäst när det gäller!:
Hur ser det praktiska idrottspsykologiska arbetet ut?
Hur skapas vinnande lag och optimala prestationskulturer?
Hur ser det individuella arbetet med elitidrottare ut?
3. Elitidrott och psykisk ohälsa:
Prevalens samt kontextförståelse och anpassade behandlingsupplägg för elitidrottare med psykiatrisk problematik.
Att arbeta med prestation och psykisk ohälsa parallellt. Fallgropar dilemman och framgångsfaktorer.

Kursledare

Anders Ekstrand: leg psykolog, arbetar på, och var delaktig i grundandet av Sveriges första specialiserade mottagning för idrottare på elitnivå med psykisk ohälsa. Anders har arbetat med en rad landslag, där ibland längdskidlandslaget och elitidrottare på högsta nivå, med prestationsutveckling och idrottspsykologi. Medförfattare till boken *Bättre prestation och hälsa med hjälp av KBT*.

Linda Ståhl: leg psykolog och teamledare inom vuxenpsykiatrisk öppenvård samt egen företagare med uppdrag inom elitidrott och företagshälsovård. Linda är Sveriges mest meriterade psykolog inom prestationspsykologi och idrottspsykologi. Hon har deltagit i fyra paraolympiska spel i London, Sochi, Rio och Pyongchang. Linda har arbetat åt både Sveriges Olympiska Kommitté och Riksidrottsförbundet.

Rekommenderad litteratur

Kentää, Lundqvist, Bjurner (2015) *Bättre Prestation och Hälsa med KBT: fakta, inspiration, fallbeskrivningar*. SISU Idrottslitteratur

Wadström & Ekvall (2013) *Idrottsglädje, Prestation, Utveckling*. Psykologinsats (OU)

Plats och tid

Ersta konferens, Erstagatan 1K, Stockholm 16-18 september, 09-16 samtliga dagar.

Pris

9000 kr + moms inklusive lunch och för/eftermiddagsfika. Kursmaterial i pappersformat ingår ej. Handouts mailas ut till deltagarna för eventuell egen utskrift.

Information och anmälan

Anmäl Dig genom att fylla i formuläret på www.wisemind.se under Kontakt och kursanmälan. info@wisemind.se 0702652575. *Anmälan senast 2019-08-20*