



Upplevelsebaserat lärande om prestations- och idrottspsykologi i fjällmiljö

– Fördjupa dig i aktuellt evidensläge kring att främja prestation hos individer, team och grupper samt hur hälsa kan bibehållas vid höga kravnivåer



Syfte och sammanfattning av innehåll

Kursens syfte är att öka kunskapen inom modern prestations- och idrottspsykologi och hur denna kunskap kan användas i praktiken. Förutsättningar skapas under kursen för att genom praktisk tillämpning förstå och utmana sig själv. Naturen och den egna upplevelsen blir här en arena för kunskapsinläring. Genom att arbeta med egen beteendeförändring och att utmana egna rädslor eller mentala hinder får du

som deltagare i kombination med teoretiska kunskaper också med dig övning, upplevelser och erfarenheter av verktygen som lärs ut.

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



Utbildningsresa

KONTAKT

☎ 073-619 83 66

✉ info@wisemind.se

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 och vi vet nu att prevalensen för psykisk ohälsa inom vissa idrotter är klart högre än i normalpopulationen. Fokus har utifrån detta lyfts kring hur ett hållbart förhållningssätt till prestationer kan skapas och hälsa främjas. Dessa frågor är också högst aktuella inom arbetslivet där man eftersträvar prestationskulturer som samtidigt går att kombinera med välmående hos de som arbetar och ska prestera.

Kursen lär ut konkreta psykologiska verktyg för att optimera prestation samt främja hälsosamma prestationskulturer. Forskning lyfts kring exempelvis motivationsteori och målsättningsteori. Samtidigt utgår kursen ifrån att vi behöver arbeta med prestation och psykisk hälsa/ohälsa parallellt. Hur kan vi arbeta med prestationsutveckling, att skapa en välfungerande prestationsmiljö och anpassa insatserna i detta arbete utifrån individ och grupp? Fallgropar, dilemman och framgångsfaktorer i detta arbete beskrivs och diskuteras.

Teoretisk förankring

Kursens interventioner och övningar utgår ifrån modern idrottspsykologi med ACT, KBT och beteendeanalys som teoretisk bas.

Innehåll och upplägg

Fyra dagars utbildning i fjällmiljö. Vi lever och andas prestationspsykologi genom att djupdyka i ämnet, bo på fjället och använda oss av de överraskningar och utmaningar som naturen erbjuder. Teoripass varvas med case, upplevelsebaserade övningar samt prestationsmoment. Förmiddagarna ägnas åt teoretisk genomgång och efter lunch blir fokus tillämpning, praktiska verktyg och hur beteendeförändring kan skapas inom detta område.

Översiktligt schema

Kursen innehåller tre teman relaterat till prestationspsykologi uppdelat på varsin dag. Under de tre dagarna med undervisning hålls teoripass i konferenssal ca 9.00 – 12.00 och efter en längre lunchpaus genomförs upplevelsebaserade övningar ca 13.30 – 16.30 där de praktiska övningarna i första hand sker utomhus i den vackra fjällmiljön.

Onsdagen

Individuell beteendeförändring: Med utgångspunkt i arbetssätt kring individuellt prestationsutvecklingsarbete ges deltagarna möjlighet att analysera sig själva, sina beteenden samt möjliga områden för utmaning.



Utbildningsresa

KONTAKT

☎ 073-619 83 66

✉ info@wisemind.se

Torsdagen

Grupputveckling: Hur skapas framgångsrika grupper och lag med hjälp av verktyg från bland annat beteendeanalys. Teoretisk genomgång och praktiska övningar.

Fredagen

Vandring i fjäll-landskapet med guide ca en halvdag. Övrig dag ägnas åt inläsning och uppgifter för reflektion. Önskar man istället för att följa med på vandringen göra en annan aktivitet eller vila går det också bra.

Lördagen

Prestationsoptimering - Individuell teoretisk analys och förberedelser inför ett praktiskt prestationsmoment. Alla deltar efter var och ens förmåga och egna målsättningar.

Förväntad kunskap efter kursen

Ökad teoretisk och praktisk kunskap inom prestationspsykologi och modern idrottspsykologi. Gediget övningsbibliotek som kan tillämpas i arbete med individer eller grupper samt för fortsatt egen utveckling. En annorlunda erfarenhet att ta med sig där kursen strävar att förmedla en ökad tro på din egen förmåga och stärkta färdigheter i att kunna reflektera kring, stötta och främja andras förmåga till att prestera.

Plats:

Storulvån fjällstation, Duved, Jämtlands län. Storulvån ligger vid vägs ände mitt i fjällvärlden, som en trygg famn vid foten

av fjället. Här samlas en härlig blandning av skidalpinister, livsnjutare och fjällrävar, året om. Runt hörnet väntar tystnaden och de stora vidderna.

Till Storulvån reser du smidigt med SJ fram till Duved eller Enafors, och därefter anslutande transfer med Wänseth buss. Transferten går enligt fast tidtabell och anknyter till vissa av tågans ankomster och avgångar så som natt-tåget som anländer på morgonen, men det går även bra att boka en privat transfer på andra tider om så önskas. För aktuell tidtabell och priser

se <https://www.wansethbuss.se/tidtabell/>

Kommer man med bil så ligger Storulvån 17 km från E14, 2 timmars färd från Östersund och 1 timme från Åre.



Kursledare:

Linda Stål:

Linda är en av Sveriges mest meriterade leg. psykologer inom prestationspsykologi och idrottspsykologi, Hon har deltagit i fyra paraolympiska spel i London, Sochi, Rio och Pyongchang. Har arbetat åt både Sveriges Olympiska Kommitté och Riksidrottsförbundet. Arbetar idag som enhetschef inom vuxenpsykiatrisk öppenvård samt egen företagare med



Utbildningsresa

KONTAKT

☎ 073-619 83 66

✉ info@wisemind.se

uppdrag inom elitidrott och företagshälsovård.

Anders Ekstrand: Leg. psykolog som sedan många år arbetar inom prestation- och idrottspsykologi. Var delaktig i grundandet av Sveriges första specialiserade mottagning för idrottare på elitnivå med psykisk ohälsa. Har arbetat med en rad landslag, däribland längdskidlandslaget och elitidrottare på högsta nivå. Arbetar även med att inom team och organisationer skapa framgångsrika och hållbara prestationskulturer. Medförfattare till boken *Bättre prestation och hälsa med hjälp av KBT*.

Målgrupp:

För att delta i kursen bör du för närvarande delta i eller ha genomfört en akademisk utbildning inom psykologi, beteendevetenskap, idrottspsykologi eller motsvarande. Målgrupp är därmed t.ex. psykologer, beteendevetare, psykoterapeuter och idrottslärare. Hör gärna av dig för samtal kring vilka förkunskaper som behövs för att kunna ha glädje av kursen. Under kursen kommer deltagarna att få prova på olika mentala och fysiska utmaningar men dessa kan anpassas efter varje deltagare så kursen kräver ingen specifik fysisk eller mental förberedelse.

Datum & tid:

Kursdagar onsdagen 30:e juni till och med lördagen 3:e juli 2021 med

övernattningar onsdag - söndag. Fredagen 2:a juli ägnas åt en halvdag anordnad guidad vandring i fjällen samt inläsning och reflektion. Vill man hellre vila eller göra en aktivitet på egen hand denna dag går det också bra.

Samling sker morgonen den 30:e juni efter att de som anlänt med natt-tåg kommit fram. Avslutning av kursen sker lördag vid middagstid och övernattning till söndag samt frukostbuffet på söndagen är inkluderat i upplägget.

Pris:

Priset inkluderar:

- Fyra dagars kurs där föreläsningar varvas med upplevelsebaserade övningar samt en dag ägnas åt guidad fjälltur och inläsning.
- Det av deltagaren valda boendevalternativet
- Helpension med frukost, lunch, för- & eftermiddagsfika samt två rätters middag samtliga kursdagar.
- Digital kursplattform med material och rekommendationer för inläsning och andra intressanta källor inför, under samt efter kursen.

Resan med tåg, buss eller bil planeras och bokas av deltagaren själv men WiseMind kan gärna ge råd och information om resealternativ. Eventuell reseförsäkring står deltagaren själv också för – bra är att kolla upp vad som ingår i din hemförsäkring.



Utbildningsresa

KONTAKT

☎ 073-619 83 66

✉ info@wisemind.se

Alternativ 1: Boende i eget tält i den vackra fjällmiljön nära anläggningen med tillgång till dusch, toalett och övrig bekvämlighet på fjällstationen: **11 800 kr + moms.**

Alternativ 2: Boende i delat rum:
14 800 kr + moms (2 personer delar rum)
14 000 kr + moms (3 personer delar rum)
13 400 kr + moms (4 personer delar rum)

Alternativ 3: Boende i eget rum: **17500 kr + moms**



Ytterligare information och anmälan:

Anmäl Dig genom att fylla i anmälningsformuläret på <https://www.wisemind.se> I anmälan anger du önskat boendalternativ. Om du anger delat boende så meddela även om du önskar bo med någon du känner eller är öppen för att bo med andra deltagare och om det är något speciellt vi ska ta hänsyn till.

Hör gärna av dig med frågor till info@wisemind.se eller telefon 073-619 83 66.

Sista anmälningsdag 30:e april 2021.
Observera att anläggningen är liten och de olika boendalternativen har begränsat antal platser så först till kvarn gäller.

