

PSYKKINEN VALMENNUS URHEILIJAKSI KASVAMISEN TUEKSI

Ratsastusseura Varsa ja SRL Lounais-Suomi järjestää

Mirella Lesonen-Hakolan psykkisen valmennuksen luennon

LA 20.1.2024 KLO 12

Huittisten Kaupungintalon ruokala, 3. krs

- Itsetuntemuksen kehittäminen ja omien vahvuuksien löytäminen.
- Erilaisten haastavien tilanteiden, kuten kilpailujännitys, keskittyminen, valmistautuminen suoritukseen, käsittelyyn apua.
- Käytännön esimerkkien ja harjoitusten avulla selkiytetään tavoitteet, vahvistetaan motivation ylläpitoa sekä suunnitellaan elämänhallintaa.
- Miten vanhempana tai tukihenkilönä olla nuoren kasvavan urheilijan tukena.

Luento sopii niin ratsastajille, vanhemmille, valmentajille kuin aiheesta kiinnostuneille - kaiken ikäisille!

Luennon hinta 10 €.

Luento kestää noin 1h 30min. Kahvi- ja mehutarjoilu.

Tervetuloa!

Mirella Lesonen-Hakola

- Psykkinen valmentaja, Psykkinen huippuvalmentaja, PT ja ravintovalmentaja
- Ratsastanut kilpaa esteratsastuksessa KV 160 tasolla sekä edustanut maajoukkueessa usealla vuosikymmenellä
- Kolmen urheilevan lapsen äiti

Ilmoittautumiset ke 17.1.2024 mennessä:

ratsastusseuravarsa@gmail.com.

Tiedustelut p. 044 569 8024.