



MIELEN MELODIAT

VOITTAJAN ITSELUOTTAMUS

4.12.2017

VOITTAJAN ITSELUOTTAMUS –VERKKOVALMENNUS KAAKKOIS-SUOMEN AMPUMAURHEILIJOILLE

Itseluottamuksen puute näkyy ja tuntuu niin treeneissä kuin kisoissakin. Parhaimmillaan hyvä itseluottamus on avain urheilijan suurimpien unelmien toteuttamiseen. **Itseluottamus on lihas, jota voi ja ehdottomasti kannattaa treenata.** Voittajan itseluottamus -verkkovalmennuksessa haluamme antaa sinun käyttöösi **psykologi Minna Immosen** asiakkailla parhaiten toimineet, tehokkaimmat ja käyttökelpoisimmat tekniikat voittajan itseluottamuksen luomiseen!

Kuuden viikon verkkovalmennus kehittää urheilijan itseluottamusta konkreettisten harjoitusten kautta seuraavin teemoin:

- 1. Itseluottamuksen fysiologia** – Kuinka käytän kehoa työkaluna itseluottamuksen vahvistamiseksi?
- 2. Omien ajatusten voima** – Kuinka voin ohjata omaa ajattelua kohti vahvempaa itseluottamusta?
- 3. Virheisiin suhtautuminen** – Kuinka suhtaudun virheisiin rakentavalla tavalla?
- 4. Mielikuvien merkitys** – Kuinka vahvistan itseluottamusta mielikuvaharjoittelun avulla?
- 5. Kilpailuun valmistautuminen** – Kuinka saan kisoihin vahvan itseluottamuksen?
- 6. Yhteenveto ja tulevaisuuden suunnittelu** – Teet toimintasuunnitelman, kuinka jatkaa itseluottamuksen rakentamista itsenäisesti vielä verkkokurssin jälkeenkin.

Materiaali sisältää:

- 3 asiakastarinaa
- 6 videota
- 7 äänitettä
- 14 tehtävää, jotka voit ladata itsellesi pdf-tiedostoina

Yhden vuoden käyttöoikeus verkkomateriaaliin mahdollistaa aiheeseen palaamisen tarpeen tullen uudelleen.

Käyttäjäkokeuksia Ammatillislentopalloilija Laura Pihlajamäki osallistui verkkovalmennukseen. Lue Lauran kokemuksista instagramista @lapaaaa #voittajanitseluottamus #mielenmelodiat .

Hinta 79 € / osallistuja, sis. alv 24 %, jos osallistujia 1-25
69 € / osallistuja, sis. alv 24 %, jos osallistujia 26-50

Ilmoittautuminen Seuran jäsen ilmoittautuu verkkovalmennukseen osoitteeseen info@mielenmelodiat.fi käyttäen viitettä AMPUMAURHEILIJAT viimeistään 7.1.2018. Mielen Melodiat toimittaa jokaiselle osallistujalle käyttäjätunnuksen, salasanan sekä laskun. Voittajan itseluottamus verkkovalmennus alkaa 12.1.2018.



Sinun ajatuksesi on sinun voimasi
Sinun itsetuntosi on sinun rohkeutesi
Sinun elämäsi on tässä hetkessä