



SK NEPTUN

SIMNING | SIMHOPP | KONSTSIM | VATTENPOLO

Prestationsutveckling för barn & ungdomar

- **Kom och bli ännu bättre på att coacha och stötta ditt barn**
- **Gratis föredrag 11 november på Eriksdalsbadet**

SK Neptun och SISU – Idrottsutbildarna bjuder på en föreläsning kring föräldraengagemang.

Ett föredrag som vänder sig till föräldrar till idrottande barn och ungdomar. Vi ger dig verktygen för hur du bäst stöttar, motiverar och utvecklar din son eller dotter, på idrottsarenan, i skolan och på fritiden. Kort sagt, hela tiden!

När: 11 november mellan 18-20

Var: Clarion hotell, gå upp för rampen, sedan är det skyltat med SK Neptun

Kostnad: Gratis, finansieras av Idrottslyftet och SISU - Idrottsutbildarna

Vad vill SK Neptun: Uppmuntra och hjälpa de föräldrar som är intresserade

Anmälan: Mejla ditt deltagande till kansli@skneptun.se. Det finns begränsat antal platser så anmäl dig gärna i tid, dock senast den 7 november.

- Skillnaden mellan prestation och resultat
- Vad styr prestationen?
- Beröm och utvecklande feedback
- Inre och yttre krav och förmåga
- Motivation
- Prestationsglädje istället ångest
- Självkänsla och självförtroende
- Meningsfulla och enkla mål
- Övningar och verktyg

Ulf Carlsson är idrottspsykologisk rådgivare, mental tränare och coach och har i många år arbetat med "idrottsvärlden och näringslivet" inom området ledarskap-, grupp- och individuell utveckling. Som mental rådgivare har han erfarenhet av såväl topp som bredd, landslag, elitaktiva och breddidrott. Föredraget grundar sig på forskning, utveckling och mångårig erfarenhet.

www.acclaro.se

