

”Haitallinen suoritusjännitys – mikä avuksi?”

29.4.2016 klo 13:00-16:00

Suomen Psykologiliiton psyykkisen valmennuksen ammatillinen työryhmä järjestää seminaarin yhteistyössä Supy ry:n kanssa.

Iltapäivässä perehdytään haitallisen suoritusjännityksen ydinalueisiin sekä erilaisiin lähestymistapoihin auttaa esimerkiksi urheilijoita ja taitelijoita.

Paikka: Arcada, Jan-Magnus Janssonin aukio 1, 00560 Helsinki

Hinta: Psykologiliiton ja Supy ry:n jäsenet 35 €, ei-jäsenet 40 €. Hinta sisältää kahvitarjoilun.

Sitovat ilmoittautumiset: 8.4. mennessä

osoitteessa https://www.lyyti.in/haitallinen_suoritusjannitys

Lisätietoja: satu.kaski@clearmind.fi

SEMINAARIOHJELMA

Klo 13.00 Avaus. Mitä haitallisella suoritusjännityksellä tarkoitetaan?
Satu Kaski

Klo 13.30 Mielen ohjaus haitallisen suoritusjännityksen apuna.
Terhi Lehtoviita ja Paula Arajärvi

Klo 14.00 Mielikuvat onnistuneet suorituksen tukena. *Marjukka Laurola*

Klo 14.30 KAHVI

Klo 15.00 Haitallisen kilpailujännityksen käsittely joukkueessa. *Päivi Frantsi*

Klo 15.30 Yhteenveto ja keskustelua. *Psyykkisen valmennuksen työryhmä*

Klo 16.00 Tilaisuuden päätös

Tervetuloa!