

Vidareutveckla dig – mental träning, tävlingspsykologi, attityder och bemötande

Inbjudan till inspirations- och peppdag för SBK instruktörer!

I mån av plats är även andra SBK-medlemmar välkomna!

Datum: Lördag 4 november
Tid: 09.00 – 16.00
Plats: Karlstad Brukshundklubb
Pris/pers: 300 kr

Föreläsare: Therese Palm - SBK-lärare och glad ägare av tre glada, friska och väldigt aktiva hundar. Utbildad inom ledarkunskap, psykologi och processledarskap.



Målgrupp och syfte

Kurshelgen riktar sig till kursledare/instruktörer, lärare inom SBK som vill utvecklas som instruktör och människa.

Vi kommer att arbeta både teoretiskt och praktiskt med både oss själva men också med hund i viss utsträckning.

Vill du ta med din hund så gör gärna det!

Målet för dagen är att deltagaren ska få med sig konkreta tips och verktyg för hur man kan tänka annorlunda i situationer som idag kan kännas obehagliga, olustiga eller främmande. Dessa verktyg är något man kan ta med sig till de människor man möter på kurser eller i andra sammanhang.

Många av oss har en tendens att stelna till när det kommer till prestationer. Kroppen intar försvarsställning och gör sig beredd på att fly eller illa fåkta. Det kan göra sig påmint i kurssituationer, när vi tränar med andra, i tävlingssituationer, när vi ska hålla före-läsningar, kurser eller dylikt. Vissa känner kanske igen känslan även i mötet med vissa människor.

Att känna sig själv är ett steg på vägen för att kunna se andra med kärlek. Kan vi göra det fullt ut behöver vi inte känna den där krypande känslan av obehag när vi sätts i situationer





SBK Värmland Dal - Utbildningssektor

som är utanför vår kontroll. Det finns många verktyg och vägar till att bli en snällare domare gent emot sig själv. Det finns många vägar för att må bättre i situationer där prestation har blivit en norm.

Meddela vid anmälan om du tar med egen hund. Under helgen varvas praktik och teori och till den praktiska delen kommer de hundar som är med att användas som studieobjekt vid någon av övningarna.

Välkommen med anmälan till en workshop som handlar om förändring, bemötande och att må bra!

Anmäl dig till: Annelie Tyrelid, 054-202 18 34, annelie.tyrelid@studieframjandet.se **senast 27 oktober 2017**. Uppge klubbtilhörighet i samband med anmälan. Avgiften 300 kr sätts in på bg 541-3059, Studieförbundet Ö/V. **Märk betalningen med ”Peppkurs-TP, 4 november 2017”**

Välkommen!

Kicki Axelsson, Ingela Thorsell
SBK Värmland Dal, utbildningssektor

Annelie Tyrelid
Studieförbundet Ö/V
annelie.tyrelid@studieframjandet.se