

TÄVLINGSPSYKOLOGI / PRESTATIONSPSYKOLOGI

Föreläsning med Eva-Marie Wergård



Ditt Bästa Jag

em.wergard@gmail.com
www.out-n-out.education

Vi förbereder våra hundar inför tävling på många olika sätt; störningsträning i olika miljöer, med olika människor och under alla tänkbara förhållanden. Vad vi däremot lätt glömmer är vår egen förberedelse att prestera vårt bästa.

- Känner du att ni inte riktigt presterar så bra som du vet att ni faktiskt kan?
- Känner du att du saknar verktyg för att hantera dina känslor när det gäller?
- Känner du att dina nerver hindrar dig att visa din hund från dess bästa sida?
- Känner du att det finns mer att ge?

Då är det dags att ta tag i den mentala träningen! Ökad kunskap i ämnet hjälper dig att kicka igång och inspirerar dig att börja fokusera på hur du skall utveckla dig mentalt med målet att prestera bättre.

Här kommer du att få lära dig vad mental träning innebär, hur du blir medveten och hur du skall ta kontrollen över dig själv för att lyckas prestera bäst när det gäller! Du får också praktiska övningar som du kan påbörja redan på vägen hem från kursen.

Så känn dig manad att inspireras att ta fram det BÄSTA hos dig själv och att hitta FLOWET tillsammans med din hund! Bli "Ditt Bästa Jag"!

Eva-Marie Wergård har hämtat sina erfarenheter om mental träning både från hundvärlden och idrottsvärlden. Hon är utbildad inom både mental träning & coaching och etologi (läran om djurens beteende) och arbetar idag som hundinstruktör och coach i eget företag. Hon har också deltagit vid TV-programmet SVT Atleterna 2014. Eva-Marie är framförallt aktiv inom agility och barmarksdrag med ett flertal utbildningar samt egna framgångar på tävlingsbanan. Hon är också aktiv inom bl a triathlon, swimrun och vallning.

Du kan läsa mer om Eva-Marie Wergård på hennes sida:

<https://propiraya.wordpress.com/eva-marie/>

Plats: Årjängs Brukshundklubb (Kan komma att ändras beroende på antal anmälningar)

Datum: Lördag den 17 november

Tid: 13.00 – ca 15.30

Kostnad: **GRATIS** för medlemmar i Årjängs Bk / **250 kr** för icke medlemmar

Anmälan och frågor skickas till: utbildning@arjangsbrukshund.se

