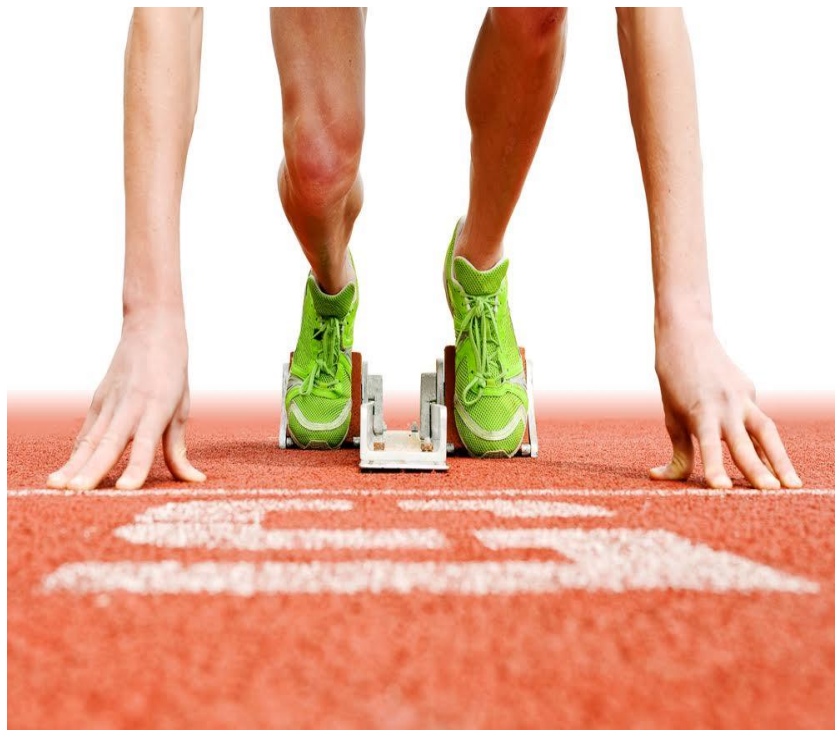


Workshop:

Motiverad till Motivation

En idrottares vardag är full av prövningar och utmaningar. Stora träningsmängder, skador, tävlingar, resor, familj, vänner, skola/arbete etc. bildar tillsammans den livsstil som många idrottare har. Många som ser på det utifrån undrar ofta helt oförstående varför man vill ha det så. Svaret hittar man nog delvis i begreppet motivation. I den här praktiska workshopen får du möjlighet att utforska vad som driver dig att hålla på med din idrott. Kort och gott, varför gör du det du gör?



”Motiverad till Motivation” ger dig som elitidrottare förhållningssätt att veta vad som motiverar dig och hur du kan hantera upp och nedgångar i ditt idrottande.

I den här praktiska workshopen får du möjlighet att utforska följande frågor:

- ✓ Vad är motivation?
- ✓ Vad motiverar mig?
- ✓ Hur kan jag påverka min motivation?
- ✓ Vad kan jag göra om jag ”tappar” min motivation?

Föreläsningen är kostnadsfri och vänder sig till dig som är student vid ESC, FPC samt OUC.

När: tisdag 3 maj kl. 18.00-20.00

Lokal: Bryssel, IKSU Sport

Anmälan: anmälan skickas senast den 29 april till anna-karin.eriksson@umu.se
Begränsat antal platser, först till kvarn...

Workshopledare:

Afsaneh Moharer, leg psykolog med inriktning mot idrott och hälsa. Jobbat med idrottspsykologiska uppdrag bla mot Sveriges Paralympiska kommitté. Kliniskt verksam på Psykologmottagningen.

Andreas Stenling, doktorand i Psykologi. Forskar på ledarskap och motivation och hur det påverkar personers hälsa och prestation i olika kontext (ex idrott, arbetsliv). Idrottslig bakgrund som ishockeyspelare på elitnivå.



Idrottshögskolan
Umeå universitet



Riksidrottsförbundet
Riksidrottsuniversitet