

Besegra Dina rädslor

De flesta som håller på med hästar har någon gång blivit rädda och för en del sitter känslan väldigt djupt. Det kan vara efter en olycka, att du trillat av, blivit sparkad eller något annat. För många finns det inte ens någon förklaring till rädslan – det sitter i huvudet och du kan inte bli av med den.

Du ska upp på hästen - får hjärtklappning, blir spänd, andningen hamnar uppe i bröstet, du får ont i magen och blir arg eller ledsen. När du väl kommit upp är du på helspänn och tänker på allt som kan hända, att hästen kommer bli rädd, kasta av dig osv – Känner du igen dig?

Genom mental träning kan du öka förmågan att hantera rädsla, stress, oro, nervositet, ilska och istället få lugn, säkerhet och trygghet.



Jag erbjuder under våren en kursserie 3 x 2 timmar på temat "Besegra dina rädslor"

Lite av innehållet:

- *Vad är Mental träning och hur kan du använda det?*
- *Mental grundträning – muskulär- och mental avslappning*
- *Självbildsträning - Stärk din självbild – Hur förväntningar/inre bilder/"självalda sanningar" styr ditt beteende. Lita på dina resurser- du kan!*
- *Målbildsträning och målprogrammering genom mental träning. Hur gör du? Från enkla mentala förberedelser till att formulera och jobba mot dina egna djärva mål.*
- *Attitydträning - Kontrollera dina känslor genom mental träning*
- *Teori från forskning, som gör att du förstår vad som faktiskt händer i huvudet, blandas med mycket praktiska övningar.*

Är du beredd att satsa lite energi på att jobba med att bli av med din rädsla? Jag ger dig verktygen.
För att få resultat måste du självklart göra jobbet själv - precis som med all träning!

- Datum:
 - ❖ 2 april
 - ❖ 23 april
 - ❖ 7 maj
- Plats: Linköping Vidingsjö Motionscentrum (Östergötlands Idrottsförbund) [Karta](#)
- Tid: Samtliga tillfällen är mellan 9.30-11.30.
- Serien hänger samman och tillfällena bygger på varandra. Du får övningar att jobba med mellan respektive tillfälle.
- Kostnad: 950 kr/person för hela kursserien. Betalas till Bankgiro 664-8455 senast 2 mars.
- Anmälan till: pesc@telia.com alternativt via sms till 0706-545459



Pernilla Elving har 20 års erfarenhet från ledande befattningar, är internationellt certifierad coach via Skandinaviska Ledarhögskolan och erbjuder kurser och föreläsningar inom Mental träning.

Kontakt

0706-54 54 59

pesc@telia.com

www.pesustainableconsulting.se

www.facebook.com/pesustainableconsulting