

## MENTAL TRÄNING

**Vi kan erbjuda olika former av prestationshöjande träning för personer inom alla områden.**

Vi använder mental träning som är vetenskapligt evidensbaserad och som vi vet fungerar. Som Idrottspsykologisk Rådgivare i Riksidrottsförbundets nationella nätverk har vi tillgång till metoder för skattning av behov av träning.

För dig som är på elitnivå inom idrott finns subventioner från RF att söka. Även för dig som är tränare och ledare finns det möjlighet till denna förmån. Vill du höja din mentala kapacitet i att kunna reglera din anspänning så att du inte hamnar för fort i stress eller kunna återhämta dig snabbare när väl varit stressad kan vi erbjuda anspänningsträning.

Vill du kunna koncentrera dig bättre eller ha ett djupare fokus kan vi erbjuda meditation i forma v en västerländsk form av transcendental meditation (TM) som inte är religiöst kopplad.

Vill du kunna förbereda dig inför kommande krävande uppgifter kan vi erbjuda visualiseringsträning eller bildträning som det också kallas.

Vill du höja din glädje och lust eller komma ur tråkiga tankebanor kan vi erbjuda speciella meditationer som är evidensbaserat fungerande.

Vill du träna mental grundträning på egen hand finns CD-skivan "Mental Grundträning" av Jörgen Kalmendal att beställa på SISU förlag eller Bokia. Du kan också låna den på de flesta bibliotek.

*Ring gärna och låt oss diskutera upplägget för din mentala träning.*