



**FIRKLØVERETS SPRINGAKADEMI & KIM
DIETRICHSEN INDBYDER DIG TIL**

RYTTER WORKSHOP MENTALTRÆNING

DATO: 19. MARTS 2019 - KL. 18 - 21

STED: HOLTE RIDEKLUB - CAFÉ

EN AFTEN FOR ALLE:

PONYRYTTERE - HESTERYTTERE - SPRING ELLER DRESSUR

UANSET NIVEAU

MELD HURTIG TIL - DER ER BEGRÆNSET ANTAL PLADSER

VI GLÆDER OS TIL AT SE DIG !



WORKSHOPPEN

3 TIMERS WORKSHOP - KR. 310,-

VI ARBEJDER MED ACT-TEORIEN DER SÆTTER FOKUS PÅ AT KENDE VORES TANKER, TYPISKE UDFORDRINGER OG VIGTIGST ACCEPTERE DEM SÅ VI KAN PRÆSTERE.

I bliver præsenteret for værktøjerne:

- Værdivejen -traf gode valg under pres
- Mindsettræning - Sæt fokus på udvikling
- Fokuscirklerne -genkend og håndter dine tanker

Udbytte:

- Forståelse af redskaberne til at præstere under pres
- Prøve redskaberne i praksis
- E-bog med redskaberne til at implementerer i den daglige træning
- Klarhed over hvordan man kommer i gang med mentaltræning
- Slides og redskaber i papirudgave
- Adgang til online redskaber hos sportsmind.dk

Tilmeld: <https://sportsmind.dk/rytter-workshop/>