



Iloa ja rentoutta kisaamiseen koiraharrastajille

Valmennus kisajännityksen hallintaan ja positiivisten tunnetilojen luomiseen

Torstaisin 7.3., 21.3. ja 11.4. klo 17.30-20.00 Päijät-Hämeen kesäyliopistossa, Lahdessa

Valmennus sopii kaikille, jotka haluavat saada helpotusta kisa- tai näyttelyjännitykseen sekä löytää uutta iloa, rentoutta ja onnistumisia koiraharrastukseen. Opit helppoja ja toimivia menetelmiä, joita voit soveltaa käytäntöön välittömästi. Valmennus toteutetaan rennossa ja luottamuksellisessa ilmapiirissä, jossa jokainen voi rauhassa työstää omaa tilannettaan. Valmennus antaa työkaluja sekä treenaamiseen että kisaamiseen. Valmennuksessa käsitellään mm. oman mielen ja tunnetilojen ohjausta ja hallintaa, ohjaajan tunnetilojen vaikutusta koiraan ja koiran tunnetilan tietoista rakentamista, yhteistyötä koiran kanssa, sekä tavoitteita ja niiden saavuttamista. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä (enintään 15 osallistujaa).

Valmennuksen sisältö pääkohdittain:

- mielenhallinnalliset, toiminnalliset ja tunnytyöskentelyn menetelmät jännityksen hallinnassa
- miten luomme jännityksen / jännityksen syntymisen ja säätelyn taustalla vaikuttavia tekijöitä
- onnistumisen mielentila ja asenne / mielikuvaharjoittelu ja visualisointi
- omien rajoittavien ajatusmallien tunnistaminen ja niiden muuttaminen eteenpäin vieviksi
- omat tavoitteet harrastukselle / tavoitteita tukevien ajatus- ja toimintamallien luominen
- omien sekä koiran vahvuuksien ja kehityskohteiden tunnistaminen / iloinen yhteistyö
- tunnetilaharjoitukset / tunnetilojen luominen ja muokkaaminen / tunteen kohtaaminen ja irtipäästäminen
- kehotietoisuus, hengitysharjoitukset, rentoutumis- ja keskittymisharjoitukset
- yhdessä koiran kanssa tehtäviä mentaaliharjoituksia

Osallistumismaksu 95 euroa sisältää

- kolme valmennusiltaa harjoituksineen ja välitehtävineen
- kattavan mentaalisten ja toiminnallisten menetelmien "työkalupakin"

Ilmoittaudu: 20.2.2019 mennessä Päijät-Hämeen kesäyliopiston sivuilla, osiossa Ammatillinen täydennyskoulutus.
Linkki: <https://www.paijathameenkesayliopisto.fi/koulutukset/1213-iloa-ja-rentoutta-kisaamiseen-koiraharrastajille--valmennus-kisajannityksen-hallintaan-ja-positiivisten-tunnetilojen-luomiseen>

Paikka: Päijät-Hämeen kesäyliopisto, Niemenkatu 73, 15140 Lahti

Valmentaja:



Päivi Elovaara - KOIRAILOA mentaalivalmennus
Mielentaitojen valmentaja, TTM, Coach, NLP Trainer
0400 - 313 941, paivi.elovaara (at) unelmapuu.fi
www.koirailoa.unelmapuu.fi | www.unelmapuu.fi

