



MENTAL TRÄNING - FÖR BÄTTRE OCH JÄMNARE SEGLING MED INGVAR BENGTON

Hur man skapar en vinnarkultur, hanterar prestationspsykologi, förbättrar den mentala styrkan och ökar lagandan? Hur vi blir Bäst när det gäller? Hur vi undviker negativa spiraler och skakar av oss sämre prestationer?

Vi arrangerar ett kvälls-seminarium om detta som leds av Ingvar Bengtson. Ingvar har i många år arbetat med landslagsseglare inför OS som mental tränare. Han har deltagit i ett OS och 15 VM i segling. Förutom sina idrottsliga meriter har han teoretiska och praktiska kunskaper i psykologi och beteendevetenskap. Han jobbar också som coach och rådgivare till näringslivet. Mer info finns på www.team.se.

Tid: Torsdag den 1:a december klockan 18.00

Plats: Hos Northsails, Ängshyddevägen 1, Lidingö

Mat: Det serveras kaffe och korv

Kostnad: Seminariet kostar 100:- per person som betalas på plats

Anmälan: Via epost till martin@se.northsails.com

Antalet platser är begränsat till 100 personer. Först till kvarn gäller.

VÄLKOMNA!



Northsails



X-35 Förbundet



Farr 30 Förbundet