



MIELLEN TAIDOT URHEILIJAN TUKENA

Tietoisku on napakka johdanto uuden sukupolven urheiluvalmennukseen. Se tarjoaa innostavan näkymän urheilun ja urheiluvalmennuksen kehittämiseen tuoreista lähtökohdista.

Tietoiskussa kerrotaan mm. miten iکیaikaisten tietoisuustaitojen ja toisaalta aivotutkimuksen uusia tuloksia voidaan hyödyntää urheilussa. Mukana on myös tulevan Valmentaja 5.0 –konseptin mukaisen urheiluvalmentajan täydennyspaketin lyhyt esittely. Lisäksi tutustutaan omakohtaisesti arkisiin mielen harjoituksiin.

Tietoiskun vetäjinä toimivat **Matti Salo** ja **Aleksi Litovaara**. Matti on sosiaalipsykologi, business coach ja johdon valmentaja; hän on työssään käyttänyt erilaisia tietoisuustaitoharjoituksia coachingin tukena. Aleksi on tunnettu huippu-urheilija, urheiluvalmentaja ja yrittäjä; hän on perehtynyt erilaisiin henkisen urheiluvalmennuksen menetelmiin.

Tietoiskussa Matti ja Aleksi käsittelevät mm. seuraavia teemoja:

- Mielen taidot huippusuoritusten takana
- Tietoisuustaidot vahvistavat hyväksi todetun henkisen valmennuksen tehoja
- Huomioli hasten vahvistaminen: keskittymiskykyä, hyvinvointia ja pelisilmää
- Neurotieteiden uuden havainnot tarkentavat ja suuntaavat valmennuskäytäntöjä
- Coaching – vauhtia työelämästä ja takaisin alkulähteille
- Valmentaja 5.0 - täydennyspaketti päivittää ja terävöittää taidot
- Miten mielen taitojen harjoittamisen voi aloittaa heti

Tietoisku sopii kaikille urheilun, urheiluvalmennuksen ja liikuntaharrastusten kehittämisen parissa toimiville.

Ota yhteyttä, kerromme mielellämme lisää.

Aleksi Litovaara
050 5920989
aq@welho.com

Matti Salo
0400 817637
matti.salo@advertor.fi