

הרצאה בזום - פיתוח חוסן מנטאלי

גל כליפה, פסיכולוגית שיקומית שמלווה ספורטאים ורוכבת סוסים, תעביר הרצאה בנושא 'פיתוח חוסן מנטאלי'.

מה זה אומר בעצם?

לחלק הפסיכולוגי השפעה גדולה עלינו כספורטאים. בשגרת ספורט הרכיבה אנו נתקלים יום יום בתחושות ומחשבות שמשפיעות עלינו, בייחוד בתקופה זו של סגרים ושבירת השגרה הספורטיבית. במפגש אדבר על היכולת לפתח חוסן מנטאלי, גם בימים שמאופיינים בחוסר יציבות ואתן נקודות למחשבה.

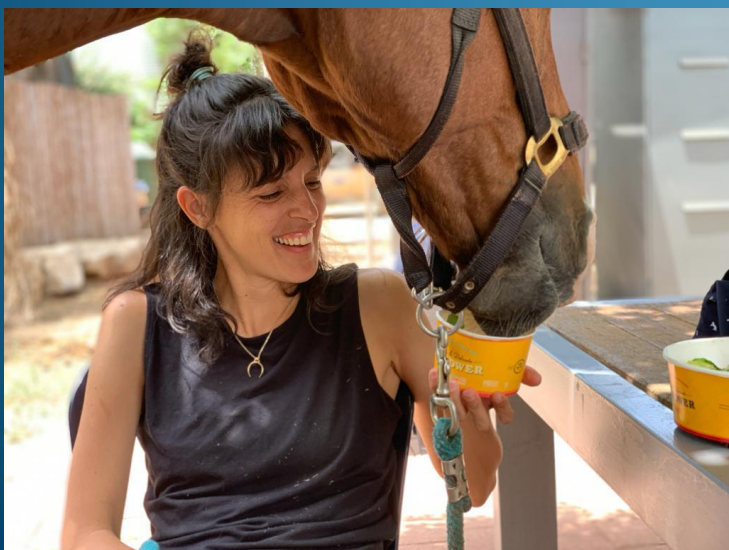
חשוב מאוד! אם יש לכם שאלות או דברים שהייתם רוצים לדעת, אתם מוזמנים ומוזמנות לשלוח את שאלותיכם למייל (אפשר באופן אנונימי) ואני

אענה במפגש על השאלות califa.gal@gmail.com

אז מתי כל זה קורה?

ביום חמישי ה 21.1.21 בשעה 20:30
ההרצאה ללא עלות ופתוחה לכולם.

קישור לזום - קישור



נתראה!