

השתלמות בזום בנושא 'כלים למאמן לאימון מנטאלי'

לחברים שלום,

התאחדות הרכיבה שמחה להזמינכם להשתתף בהשתלמות בנושא 'כלים למאמן לאימון מנטאלי'.

ההשתלמות מיועדת **למדריכים ומאמנים** בכלל הענפים.

ההשתלמות תועבר ב'זום', על ידי **אייל דותן** מצוות 'לעוף', פסיכולוג ארגוני וספורט, מרצה בקורסי מאמנים ומדריכים בוינגייט ובמכללת קיי, מאמן לניהול לחצים בעזרת ביו-פידבק. עובד שנים רבות עם ספורטאים בכל הרמות, נבחרות נוער, מרצה להורים ומלווה מאמנים, במגוון ענפי הספורט השונים.

מתי ? ההשתלמות תתקיים בימי ראשון, בין השעות 21:30 - 20:30 בתאריכים הבאים:

10.10, 24.10, 7.11, 21.11, 12.12, 26.12

דרישות טכניות- חיבור למחשב/פלאפון עם מצלמה פועלת.

נושאי הלימוד:

1. ניהול לחץ – טכניקות רגיעה.
2. הדמיה ודמיון מודרך.
3. שגרה ורוטינה.
4. דיבור פנימי וחישבה חיוביות.
5. שינוי דפוסי חשיבה מעכבים.
6. קביעת מטרות ותוכנית פעולה מעשית.

עלות ההשתלמות:

למי שאינו חבר	לחברי ההתאחדות	מפגש בודד
120 ₪	90 ₪	
680 ₪	450 ₪	סדרה של 6 מפגשים

מועד הרישום- ההרשמה נסגרת בתאריך 15.9.21

לפרטים נוספים ולהרשמה אנא פנו לעדי, רכזת ההדרכה באמצעות מייל adibief@gmail.com