

***Kursus i Coaching og Mentaltræning – Teknik, Kamp eller Gradueringsforberedelse***
Kurset retter sig mod personer, som gerne vil lære værktøjer og benytte teknikkerne til eliteudøvere og talentudvikling.

**Målgruppe: 14+**

Trænere der gerne vil blive bedre til at formidle deres viden via god kommunikation og effektive værktøjer.

Eliteudøvere der ønsker at øge deres performance med 20-30%

Klubledere som ønsker at udvikle klubben og fastholde medlemmer.

Forældre som gerne vil være medspiller for både træneren og deres børn.

**Indhold og varighed**
Vi vil gennemgå teori og praktiske værktøjer fra sportspsykologiens verden Coaching, kommunikation, kropssprog, samt regulering af spændingsniveau. Der vil være både helt basic viden samt materiale fra Team Danmarks Landsholdstrænerkursus.Det er den udviklende samtale, spørgeteknikker, visualisering, brug af læringsstile i træningen mm.

Kurset vare ca. 12 timer over 2 dage på sommerlejren max deltager 25

Deltagerne vil efterfølgende have mulighed for at få materialet tilsendt i pdf-format.

**Udbytte:**
Når kurset er gennemført, vil deltagerne kunne reflekterer over deres kommunikation og undervisningsstil. De vil være parate til at afprøve enkelte værktøjer og tage stilling til om de fremover vil dygtiggøre sig indenfor området.

**Kursusafgift** 300 kr

**Tidspunkt:** Søndag d.10. juli kl 9,00 – 16,00 og mandag d. 11. juli kl 9,00 – 16,00

**Adresse:** DTaF Sommerlejr

Houlkær Skole

Skaldehøjvej 14

 DK 8800 Viborg