

TRENERSEMINARET

Program Trenerseminaret

Fredag 15. oktober

- 17.00 Registrering, kaffe/rundstykke og utdeling av detaljert program
- 18.00 Et innblikk i idrettspsykologi
Frank Abrahamsen
- 19.30 Om prestasjonskultur, ledelse og hvordan nå sitt potensiale.
Kjeti André Aamodt
- 21.15 Middag

Lørdag 16. oktober

- 09.00 Kommunikasjon - Mestring - Prestasjon
Frank Abrahamsen, Anne Fylling Frøyen & Nicolas Lemyre
- 12.30 Lunsj
- 13.30 Avsluttende foredrag
Cecilia Brækhus
- 15.00 God tur hjem!

Vi møtes på Rica Hotel Hamar

fredag kveld 15. oktober og
lørdag 16. oktober 2010

**Kommunikasjon - Mestring - Prestasjon
- et innblikk i idrettspsykologi**

*Midt i blinken for utøvere, trenere, foreldre og ledere
- uansett idrett og nivå*



Arrangør:



Forelesere Trenerseminaret

Kjetil André Aamodt

Kjetil André er med sine 20 mesterskapsmedaljer den mestvinnende alpinisten gjennom tidene. Med sine erfaringer fra idretten har han etablert et godt omtalt foredrag, der han formidler sin idrettskarriere på en humoristisk, men seriøs måte.



Frank Abrahamsen

Frank jobber i Olympiatoppen, og på Norges Idrettshøgskole.

I Olympiatoppen har han ansvar for den idrettspsykologiske oppfølgingen av utøvere i teknisk/taktiske idretter og Paralympiske idretter. Han har doktorgrad i idrettspsykologi, med fokus på motivasjon og prestasjonsangst i toppidrett.

Anne Fylling Frøyen

Anne er stipendiat ved Norges Idrettshøgskole/Olympiatoppen. Hun jobber med karriereveiledning av eliteutøvere samtidig som hun forsker på Mesterdebrief. Anne har en master i idrettspsykologi hvor hun undersøkte mental tøffhet blant toppidrettsutøvere.



Nicolas Lemyre

Nicolas har doktorgrad i idrettspsykologi med spesielt fokus på utbrenthet og motivasjon. Han er leder av seksjonen for coaching og psykologi ved Norges Idrettshøgskole, ved siden av at han er ansatt i en prosjektstilling ved Olympiatoppen.



Cecilia Brækhus

Cecilia er tidligere kickbokser og amatørbokser med flere VM- og EM-medaljer. Nå er hun profesjonell bokser med flere verdensmestertitler, og hun forsvarte titlene senest i mai. Ved siden av å være eliteutøver tar hun seg tid til å holde foredrag, der hun fokuserer på det mentale i en boksekarriere.



Påmelding til Trenerseminaret 15.-16. oktober 2010 på Rica Hotel Hamar

Påmelding skjer gjennom å fylle ut linken

<https://web.questback.com/norgesskiforbund/trenerseminar2010/>
eller se arrangørens hjemmesider.

Påmeldingsfrist: 1. oktober 2010

Begrenset antall plasser, først til mølla-prinsippet!

Tjenester: (betales til hotell ved ankomst)	Pris:
Helpensjon enkeltrom 15-16/10	1525,-
Helpensjon dobbeltrom 15-16/10	1325,-
Dagpakke kun fredag 15/10	325,-
Dagpakke kun lørdag 16/10	595,-
Dagpakke både fredag og lørdag	820,-
Middag fredag 15/10, ikke boende	350,-

Helpensjon inkluderer:

- Seminar
- Overnatting
- Middag fredag
- Lunsj lørdag
- Kaffe/rundstykke/frukt

Dagpakke fredag inkluderer:

- Seminar
- Kaffe/rundstykke

Dagpakke lørdag inkluderer:

- Seminar
- Kaffe/frukt
- Lunsj

Spørsmål om seminaret rettes til

Generelt:

Avle Christen Bjørn
Chr.Bjorn@idrettsforbundet.no
mobil: 419 00 220

Faglig:

Dag Andre Nilsen
dag.nilsen@hihm.no
mobil: 970 78 382

Påmelding/opphold:

Annika Zell
annika.zell@idrettsforbundet.no
mobil: 997 08 834