



# Gotland

## Idrottspsykologisk rådgivning

De flesta som har koppling till tävlingsidrott kan säkert framkalla känslor som är förknippade med koncentration, nervositet och motivation.

Idrottsföreningar erbjuds en information med sina aktiva om vilken hjälp aktiva som upplever en ohälsa i sitt idrottande gällande känslor och tankar, kan få.

I Idrottens hus finns Per-Ola Nilsson och Janne Christoffersson som genomgått en idrottspsykologisk utbildning inom ACT (Acceptance and Commitment Therapy). En terapiform som är en vidareutveckling av traditionell kognitiv beteendeterapi (KBT).

Vid träffen kommer vi ta upp:

- Vanliga bekymmer som en idrottare kan uppleva i sitt idrottande gällande tankar och känslor.
- Att ACT grundar sig på förhållningsättet att acceptera tankar och känslor för att kunna utföra ageranden i önskvärd riktning.
- Material från SISU Idrottsböcker som kan användas av föreningen och den aktive.

**När/plats** I överenskommelse med Jan Christoffersson och Per-Ola Nilsson

**Målgrupp** Ledare och aktiva

**Kostnad** 200 kr/person. 1 500 kr/förening

**Anmälan** Kontakta Jan Christoffersson  
RF-SISU Gotland  
[jan.christoffersson@rfsisu.se](mailto:jan.christoffersson@rfsisu.se)  
Tel: 070 – 622 74 96 (kontorstid)



Gotland