



LUDVIG FALEIJ

VÄGEN TILL OPTIMAL PRESTATION

Målgrupp: Aktiva från 14 år & ledare | Tid: 90 min | Kostnad: 3 000 kr

OM FÖRELÄSNINGEN

Vilka tillvägagångssätt finns för att bryta en spiral med negativa tankar? I denna föreläsning ges kunskap, samt ett urval av metoder, som kan hjälpa dig att uppnå mental kontroll och styrka. Med ett intresse för psykologi och personlig utveckling vill Ludvig hjälpa medlemmar i din förening till beteendeförändring och mental styrka. Målet är att minska idrottares prestationsångest och bygga upp en mental styrka för att njuta mer av sin idrott och prestera bättre. För bästa resultat rekommenderas minst tre träffar för att uppnå djupare förståelse och långvarig effekt.

OM FÖRELÄSAREN

Ludvig Faleij är utbildad KBT-terapeut och har läst ledarskap, gruppsykologi och presentationspsykologi på tränarprogrammet vid Örebro universitet. Ludvig har arbetat som både KBT-terapeut, och utbildare inom företagshälsovården. Han har också arbetat som gruppträningsinstruktör på Gustavsviks gym. Inom idrottsrörelsen har han över tre års erfarenhet som thaiboxningscoach för tävlande barn och ungdomar.



Örebro län

Boka föreläsaren via din förenings idrottskonsulent, du hittar [våra konsulenter här](#).