



# Mentala träningsmetoder

## - Före, under & efter tävling

**Vilka mentala verktyg använder världsstjärnorna?**

**Vad gjorde hockeytränaren som blev kallad för "mirakeltränare"?**

**Vilka mentala metoder använde idrottarna som lyckades vända motgång till framgång?**

I denna kurs bjuder Mikael Kjällbring deltagarna på ett smörgåsbord av mentala träningsmetoder, verktyg och tankeknep. Mikael lär ut metoder som kan användas långt före tävling, på tävlingsdagen samt efter tävling eller match.



Mikael är utbildad inom idrottspedagogik och idrottspsykologi.

**Målgrupp:** Tränare, ledare & idrottsutövare

**Längd:** 2 timmar

**Sagt av deltagare:** "Väldigt intressant – fick många nya verktyg att jobba med"  
"Bra föreläsare! Tydlig och lättförståelig"  
"Gav konkreta tips och verktyg som man kan börja använda direkt"



**Boka kursen på [www.mental-traning.se](http://www.mental-traning.se) eller 072-44 88 555**

Förklaringen bakom succén:  
"Har jobbat med det mentala"

Mental träning räddade stjärnan.  
Nu är hon på väg tillbaka  
– mycket tack vare mental träning.

Han blev kallad  
"mirakeltränare"

Ishockeyspelaren  
berättar om sin resa och  
vikten av mental träning

"Så viktig är den mentala träningen"