



”Mål är ett mycket effektivt sätt att motivera, engagera och skapa resultat och prestationer. Rätt satta mål kan öka prestationerna med 25%”

Mål & Motivation

Forskning visar att bra utformade mål kan öka prestationen med 25%.

Trots detta finns det många idrottare och lag som inte sätter mål, eller som sätter mål som är kontraproduktiva och istället hämmar prestationen.

Under denna föreläsning får deltagarna lära sig varför man ska ha mål, vilka krav som ställs på ett fungerande mål, vilken som är den optimala svårighetsgraden på ett mål samt hur målsättningsprocessen går till. Dessutom får man lära sig hur man kan arbeta med olika typer av mål som resultatmål, prestationsmål, beteendemål, trygghetsmål m m.

Mikael Kjällbring är utbildad inom idrottspedagogik och idrottspsykologi.

Målgrupp: Tränare, ledare & idrottsutövare (rek från högstadiet och uppåt)

Längd: 2,5 timmar



Boka kursen på www.mental-traning.se eller 072-44 88 555