



INBJUDAN

Grundutbildning i ACT

Digital utbildning där du får kunskap om hur du kan hjälpa idrottare att utvecklas, prestera och må bättre.



Bakgrund

Trots att de flesta idrottare, ledare och lag tycker att den psykologiska förmågan är avgörande för prestationen, lägger få ned tid och resurser på att utveckla denna förmåga. Dessutom är andelen med psykisk ohälsa lika hög inom idrott som övriga samhället, vilket inte minst blivit tydligt de stora mästerskapen senaste åren där flera framträdande idrottare berättat om sina problem. Dock dras idrott med en kultur där det inte är okej att vara svag och det är svårt att få tiden att räcka till för att ta hand om sin psykiska hälsa. Idrotten är även till största delen ideell (förutom på högsta nivå), vilket gör att det är svårt att prioritera arbete med psykologin. Syftet med denna utbildning är därför att ge dig kunskap med målet att fler idrottare ska må bra och prestera bättre.

Målgrupp

Utbildningen riktar sig till dig som ledare eller professionell som önskar få ökad kunskap om idrottspsykologi och hur du kan hjälpa dina idrottare. Även du som förälder eller annan anhörig till idrottare kan vara hjälpt av utbildningen. Du behöver inte ha någon förkunskap om psykologi innan, men även du som har en utbildning i psykologi eller psykiatri kan få utökad kunskap i ett område som sällan berörs i grundutbildningar.

Innehåll

Utbildningen kommer att utgå från de mest nutida och vedertagna teorierna inom idrottspsykologi. Framförallt läggs betoning Acceptance and commitment therapy (ACT), Men vi kommer även att beröra Organisational behavioral management (OBM), Self-determination theory, Lockes målsättningsteori, gruppsykologi (framförallt Susan Wheelans idéer) samt motiverande samtal (MI). Detaljerat information om innehåll kommer i samband med kallelse.

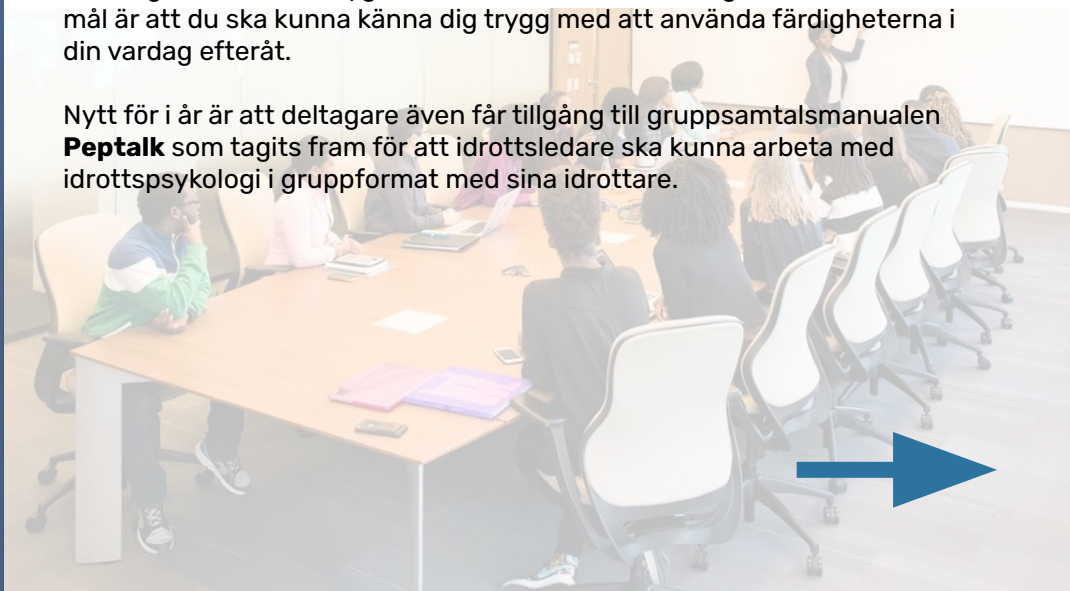
Utbildningen kommer att bestå av information kring de olika teorierna, gruppdiskussioner, övningar och individuellt arbete. Du kommer att få med dig konkreta verktyg och material att använda dig av i din roll. Vårt mål är att du ska kunna känna dig trygg med att använda färdigheterna i din vardag efteråt.

Nytt för i år är att deltagare även får tillgång till gruppsamtalsmanualen **Peptalk** som tagits fram för att idrottsledare ska kunna arbeta med idrottspsykologi i gruppformat med sina idrottare.



Mikael Nilsson,
kursledare

Mikael är en före detta elitidrottare med bland annat ett USM-guld i skidskytte på meritlistan. Han arbetar nu som legitimerad psykolog och idrottspsykolog där han i bland annat arbetar med ungdomslandslag i fotboll, är ansluten till RF:s idrottspsykologiska nätverk, drivit idrottspsykologipodden, har skapat Sveriges första app för idrottspsykologi och syns ofta i media där han kommenterar idrottspsykologiska frågor.



Examination

Ett individuellt arbete med case lämnas in av deltagare inom 4 veckor efter sista kurstillfälle. Det individuella arbetet beräknas ta cirka 1 h i anspråk och du kommer få feedback av kursledare på ditt arbete. Efter att ditt arbete godkänts kommer du få ett diplom utfärdat för dina insatser.

Tid & Datum

Utbildningen kommer att genomföras digitalt via Zoom vid fyra tillfällen på 2 timmar 18.30 - 20.30.

Datum är enligt följande:

Torsdagar 5/9, 12/9, 19/9 och 26/9

Pris

Avgiften är 3000 SEK inklusive moms. I kursavgiften ingår boken Idrottspsykologi med ACT. Faktura kommer på mejl. Avbok sker innan första träffen annars debiteras full avgift.

Litteratur

Ingen litteratur är obligatoriskt men följande är förslag på böcker som behandlar det som kommer ingå i utbildningen.

Andersson, H. & Nilsson, M. (2020). *Idrottspsykologi med ACT: En handbok för att utvecklas, prestera och må bättre*. SISU Idrottsböcker **(ingår)**

Claeson, A. Gustavsson, H. Edler, K. Sjöström, M. (2015) *Motiverande samtal: handbok för coacher och tränare inom idrott*. SISU Idrottsböcker.

Olofsson, R., & Nilsson, K. (2015). *OBM i praktiken. Förändra beteenden och nå resultat i organisationer*. Natur och Kultur.

Wheelan, S. A. (2017). *Att skapa effektiva team: en handledning för ledning och medlemmar*. Studentlitteratur.

Lindwall, M., Stenling, A., & Weman Josefsson, K. (2019). *Motivation inom träning, hälsa och idrott: ett självbestämmande perspektiv*. Studentlitteratur.



4,5 / 5 i snittbetyg från tidigare deltagare

“Bra mix mellan teori, övning och praktiska exempel. Bra gjort att göra teorin “enkel” och praktiskt användbart. Allt var intressant!”

- Tidigare deltagare

