

Dalarnas Fotbollförbund bjuder in till gratis lunchföreläsning för spelare och ledare!



FOTBOLLSPSYKOLOGI

FÖR NÄSTA TRÄNING OCH EN LÅNGSIKTIG KARRIÄR

DANIEL EKVALL
RASMUS WALLIN-TORNBERG



Rasmus Wallin-Tornberg
Fotbollspyskolog för Damlandslaget

Digital föreläsning via Microsoft Teams
Tisdag den 16/6 mellan 11.45– cirka 12.45

Anmälan görs via Fogis senast den 14/6!

”Du behöver inte tänka positivt för att agera som du vill.”

Föreläsningen kommer att vara baserad på Rasmus och Daniel Ekvalls nyutkomna bok "Fotbollspyskologi - För nästa träning och en långsiktig karriär". Rasmus kommer både från ett spelar- och ledarperspektiv att prata om fotbollspyskologins tre teman: 1) att göra nästa aktion med hög kvalitet, 2) att göra lagkamrater bättre och 3) att skapa förutsättningar för en lång och hållbar karriär.

Boken utgår från ett beteendeperspektiv med rötterna i inlärningspsykologi, kognitiv beteendeterapi (KBT) och acceptance and commitment therapy (ACT). Utifrån detta perspektiv är målet att spelare ska göra beteenden som är viktiga för att må bra, utvecklas och prestera över tid".

Skicka gärna in frågeställningar som du vill att Rasmus ska prata om under föreläsningen till Vinita Roth senast den 15/6. Det kommer även finnas utrymme för frågor under föreläsningen.



Vid frågor kontakta:
Vinita Roth –utbildningsansvarig
023-454 74
vinita.roth@dalaidrotten.se