



**PELTONEN
PERFORMANCE®**



PSYKKINEN VALMENTAJA- KOULUTUS

Psyykkisen valmennuksen viimeisin tieto, teoria ja työkalut

Kuinka saada yksilö motivoitumaan tai luottamaan itseensä?

Kuinka päästä huippusuoritukseen?

Kuinka saada erilaiset ihmiset toimimaan tiiminä yhteisen tavoitteen eteen?

Psyykkiset taidot ovat yhteydessä menestymiseen niin työelämässä kuin urheilussa. Psyykkiset taidot voidaan nähdä myös elämäntaitoina, sillä niillä on suuri merkitys hyvinvointimme ja toimintamme edistämisessä läpi elämän. Menestyminen elämässä voidaan nähdä olevan 80% psykologista ja 20% mekaanista. Tämä koulutus auttaa sinua selvittämään mistä tämä 80% koostuu ja kuinka sitä voidaan kestävästi hyödyntää.

Psyykkisen valmentajan syventävä koulutus konkretisoi mitä psyykkisen valmennus käytännössä on ja opastaa kuinka psyykkistä valmennusta voidaan hyödyntää. Koulutus pohjautuu kouluttajien kirjaan Psyykinen valmennus (Fitra, 2020) ja kirjassa esiteltävään psyykkisen valmennuksen talomalliin.



Mitä koulutus sisältää?

Psyykkinen valmentaja -koulutus tuo sinulle viimeisimmän tiedon, teorian ja työkalut psyykkisestä valmennuksesta. Koulutusohjelma pohjautuu kouluttajien kehittämään psyykkisen valmennuksen -talomalliin.

Psyykkinen valmentaja -koulutus sisältää neljä kahden päivän mittaista lähijaksoa, sekä etäopiskelua lähijaksojen välissä ohjeistettusti. Koulutus on rakennettu mahdollisimman käytännönläheiseksi, ja lähijaksojen aikana osallistujat pääsevät harjoittelemaan myös asiakkaan kanssa työskentelyä. Koulutuksen aikana jokaisen oma henkilökohtainen prosessi on tärkeä ja tässä jokainen saa kouluttajien tuen myös lähijaksojen ulkopuolella.

Psyykkinen valmentaja-koulutuksen pääkouluttajana toimii Antti Peltonen (Head of Psychological Performance in HJK Helsinki) ja asiantuntijoina Johanna Tikkanen (Head of Sales and Marketing in PELTONEN PERFORMANCE) sekä Alekski Tossavainen (Head of Psychological Performance in Eerikkilä Sports and Outdoor Resort).

Antti ja Alekski ovat kirjoittaneet huippusuositun Psyykkinen valmennus-tietokirjan. Tämä 500-sivuisen teos ja yli 200 koulutettua psyykkistä valmentajaa ovat luoneet vahvan perustan psyykkisen valmennuksen tiedon ja teorian ymmärtämiselle. Tämä koulutus on syntynyt tarpeesta viedä tuo tieto ja teoria käytännön tasolle.

Mitä hyötyä psyykkinen valmennuksen koulutuksesta on jalkapallon lajivalmennukseen?

1. Kehittää valmentajien omaa sekä valmentamiensa pelaajien itsetuntemusta.
2. Kehittää omaa sekä pelaajien suorituskykyä psyykkisten taitojen avulla.
3. Antaa työvälineet tavoitteiden asettamisen ja tapojen muuttamisen integroimiseen yksilöille ja joukkueelle.
4. Antaa työvälineet tehokkaamman kommunikaation rakentamiseen valmennusryhmän ja joukkueen sisällä.
5. Antaa työvälineet huippusuoritusten rakentamiseen yksilö- ja joukkueetasolla.
6. Antaa mallin psyykkisen valmennuksen prosessin integroimiseen osaksi kokonaisvaltaista valmennusta.

TULEVA ETÄ-KOULUTUS

Järjestämme tulevan Psyykkisen valmentaja - koulutuksen etänä Zoom-alustassa. Opiskelijat tulevat saamaan aina viikonlopun linkit sähköpostiinsa ja tallenteet itselleen koulutusviikonlopun jälkeen. Etäosallistuminen ei vaadi muuta, kuin kamerallisen tietokoneen tai puhelimen, jonka kautta voi osallistua luennoille ja valmennusharjoituksiin.

I Jakso la-su 27.5.-28.5.

II Jakso la-su 17.6.-18.6.

III Jakso la-su 19.8.-20.8.

IIII Jakso la-su 16.9.-17.9.



Etuhinta

Suomen jalkapallovalmentajat Ry jäsenille etuhinta:

990€ (ovh. 1490€), pyydä koodi osoitteesta sjv@elisanet.fi

 **Kaikki kolme kouluttajien kirjoittamaa kirjaa; Psykkinen valmennus, Voittavat tavat - psykkinen valmennuksen työkirja, Elämäsi Kirja - Kuka Olen**

Etukoodi aktivoidaan ostoskorissa.

Kaikki maksutavat ovat mahdollisia, voit jakaa loppusumman täysin kuluttomasti ja korottomasti 3,6, 12 ja 24kk maksueriin. Yhteistyössä Svea Payments kanssa.

Kokemuksia valmentajilta

"Tärkeimpänä pidän tähän astisen kokemuksen pohjalta tavoitteen asettamisen merkitystä ja sen prosessin tärkeyttä. Ilman tarkasti määriteltyä tavoitetta ja niitä pieniä jokapäiväisiä askeleita sitä kohti on homma vähän turhaa ajan tuhlausta.

Toinen tärkeä asia mitä oon huomannut pelaajien kanssa keskustellessa on omien tunteiden ja niihin reagoimisen oppiminen. Moni pelaaja ei pysty elämään nykyhetkessä vaan harhailee joko liikaa menneessä tai sitten ajatukset kulkee liiaksi tulevassa tekemisessä. Tähän johtaa yleensä se ettei omia tunnerektioita pystytä tunnistamaan tai käsittelemään laadukkaasti.

Ja jos itse valmentajan toimimista ajattelen, niin suurin hyöty psykkinen valmennuksen opiskelusta on ollut se, että on oppinut huomaamaan kuinka pelaajat reagoivat eri tilanteisiin pään sisällä ja kuinka se vaikuttaa tulevaan tekemiseen kentällä."

-Marko Sorvisto

"Psykkinen valmennus auttaa jäsentää tavoitteita yksittäiselle pelaajalle, että joukkueelle.

Systemaattiseen prosessointi joukkueena, sitouttaa pelaajia yhteiset tavoitteiden saavuttamiseen, varsinkin silloin kun tulee haasteita kesken kauden."

-Boris Wistuba

Voit kysyä lisää meiltä koulutuksesta sähköpostitse info@peltonenperformance.fi & puhelimitse Antilta +358 50 4945555

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan tulevaan ryhmään  peltonenperformance.fi