

## Mental styrkecoach

### KURSPLAN

#### Modul 1

##### Grunder i idrottspsykologi

- Idrottspsykologins principer
- Socialiseringens betydelse i idrotten
- Könroller och jämställdhet – kvinnliga och manliga aktiviteter

#### Modul 2

##### Karriär & identitet

- Idrottares karriärvägar – under och efter aktiv tid
- Omställningar, identitetsfrågor och livsbalans
- Psykologiskt stöd i övergångar och karriäravslut

#### Modul 3

##### Grupp & ledarskap

- Grupprestationer och lagdynamik
- Gruppsammanhållning – skapa trygghet och gemenskap
- Ledarskap i olika perspektiv
- Kommunikation som stärker prestation och relationer

#### Modul 4

##### Mentala tekniker & prestation

- Idrottsspecifika tester och deras syfte
- Prestationsångest och oro – hantering och förebyggande
- Självförtroende och affirmationstekniker

#### Modul 5

##### Coaching & etik

- Mental träning i praktiken
- Mental coaching – verktyg för utveckling och prestation
- Etiska riktlinjer och professionellt ansvar