

Prestationspsykologi

KURSPLAN

Modul 1

Grunder i prestationspsykologi

- Centrala principer inom idrotts- och prestationspsykologi
- Motivationsmodeller och drivkrafter
- Socialiseringens betydelse
- Könroller och jämställdhet i idrott och prestation
- Karriärvägar under och efter aktiv tid
- Psykologiskt stöd vid övergångar och karriäravslut

Modul 3

Mentala tekniker

- Hantering av prestationsångest och oro
- Självförtroende och affirmationer
- Koncentration, fokus och flow
- Idrottsspecifika tester och deras syfte

Modul 2

Grupp och ledarskap

- Grupprestationer och lagdynamik
- Trygghet, gemenskap och sammanhållning
- Ledarskap ur olika perspektiv
- Kommunikation som stärker prestation och relationer

Modul 4

Coaching och etik

- Mental träning i praktiken
- Coachingverktyg för utveckling och prestation
- Etiska riktlinjer och professionellt ansvar
- Hållbar coaching för långsiktig utveckling