

Motivasjonssamling i Tromsø!

Lørdag 12. mars ønsker vi å samle jenter og gutter fra 16 år og oppover fra Norges Skytterforbunds fire grener; Rifle, Pistol, Lerdue og Viltmål. Samlingen vil også være åpen for deltakere fra klubber i DFS og andre særforbund. Denne dagen skal være både motiverende, lærerik, sosial og morsom!

Program:

Tid	Tema	Foreleser
0830	Velkommen!	Alle
0845 – 1015	Team Fearless. Fearless tankesett, og mentale styrketreninger blir presentert med humor og personlige historier. Mye av teknikkene er hentet fra kunnskapen i Team Fearless, og Anja sin jobbing med Olympiatoppens mentale trener Britt Tajett i og under mesterskap.	Anja Edin Hammerseng - Håndballspiller, lærerutdannet og NLP practitioner. http://teamfearless.no/anja-hammerseng-edin/
1030-1230	«Motivasjon og mentale prosesser for å treffe blink». Her skal vi få en god porsjon motivasjon, og det vil også bli lagt inn enkle psykologiske tester som eksempel på enkelte mentale ferdigheter som vi kan måle.	Tor Oskar Thomassen, 1. amanuensis i idrett. Forsker bla på sammenhenger mellom psykologiske egenskaper og idrettsprestasjoner. Har holdt mange foredrag i inn- og utland.
1230 – 1330	Lunsj	
1330-1430	Gruppediskusjon. Hva inspirerer meg og hva er viktig for at jeg skal lykkes som utøver, trener eller leder?	Ledet av prosjektgruppen «Jenter i Sentrum»
1445– 1600	Basistrening i gymsal.	Ingrid Mellem Mortensen, Olympiatoppen Nord-Norge
1600-1615	Pause	Frukt
1615-1715	Veien mot Rio 2016.	Sonja Tobiassen, landslagsutøver funksjonshemmede, rifle
1715-1730	Vi avslutter med en evaluering av samlingen	Ledet av prosjektgruppen «Jenter i Sentrum»

Vi har begrenset antall plasser, så vær rask med å melde deg på! Påmeldingsavgift: kr 600 pr person som inkluderer program, lunsj og frukt. Hver deltaker vil også få en goodiebag til en verdi av flere hundre kroner! Påmelding sendes til Wenche Horten innen 20. februar: whorten@gmail.com (oppgi navn, adresse, fødselsdato og klubbtilhørighet ved påmelding). Samlingen arrangeres i Tromsø i Fløya Idrettslags lokaler. Adresse: Dramsvegen 206, 9010 Tromsø. Nedre aldersgrense: 16 år.