

# EliteVejle inviterer til Workshop

## "Mental styrke - At præstere under pres"

I samarbejde med Sportspsykolog Mette Elkjær, inviterer EliteVejle til Workshop for alle interesserede mandag d. 7. maj.

Dagen vil byde på forskellige oplæg med Mette, der har fokus på både atleten og de vigtige personer omkring atleten og hvordan man kan øge sin mentale styrke.

Du vil som atlet få redskaber til at præstere under pres, som du kan bruge i skolen og i din sport.

Som træner, leder eller forælder, vil du få værktøjer og høre mere om, hvad der skal til for at give atleten opbakning, til at stå for presset i både skolegang, og i udlevelsen i at dyrke sin sport.

**Hvor og hvornår:** Campus Vejle og Novaskolen, mandag d. 7. maj.

Tilmelding skal ske **senest torsdag d. 3. maj** til Eliteidrætskonsulent Lasse Andersen Bakgaard på [laanb@vejle.dk](mailto:laanb@vejle.dk)

### Program:

#### **Mandag d. 7. maj kl. 15.45-17.15 på Campus Vejle**

##### Workshop for eliteudøvere:

Atleterne præsenteres for begrebet mental styrke.

Hvad er mental styrke og hvordan kan det trænes? Der gives eksempler fra virkelighedens verden.

Du vil få konkrete værktøjer, som du som atlet kan bruge til de kommende eksamener, lige såvel som du vil få værktøjer, du som atlet kan bruge i din sport. Alt sammen har fokus på at forbedre din mentale styrke.

#### **Mandag d. 7. maj kl. 17.45-19.15 på Campus Vejle**

Workshop for forældre og trænere: Deltagerne præsenteres for begrebet mental styrke – hvad er det og hvordan kan det trænes? Vi kigger ligeledes på familien som udøvernes vigtigste støtte, og hvordan familien kan støtte atleten på den bedst mulige måde.

#### **Mandag d. 7. maj kl 19.15-19.45 på Campus Vejle**

Workshop KUN for trænere: Hvordan kan jeg som træner, træne mine atleters mentale styrke i den daglige træning?