

## HFK inviterer alle kadetter og juniorer til sportspsykologiske workshops

Fra september starter vi et forløb med sportspsykologiske temaer. Frem til januar vil der være workshop for kadetter og juniorer én gang om måneden. Workshopsene ligger i den almindelig træningstid og det forventes at I deltager.

**Tidspunkt og sted:** kl. 18.00-20.00 i et mødelokale i sejlklubben.



### Datoer og temaer:

- 11. september:** Personlige værdier og missionen med fægtning
- 2. oktober:** Målsætninger (proces-, præstation- og resultatmål)
- 13. november:** "At præstere under pres"
- 4. december:** Den funktionelle analyse - et sportspsykologisk værktøj til at håndtere svære sportslige situationer
- 8. januar:** Dual career (sammenhæng mellem skole og sport)

Nathalie Ahl vil forestå workshopsene. Nathalie er uddannet Cand. Scient. i Idræt og har selv en baggrund inden for fægtning med flere individuelle danmarksmesterskaber og landsholdsdeltagelse på CV'et.

Nathalie har en baggrund inden for Team Danmark, hvor hun har arbejdet med Team Danmarks seneste koncept inden for aldersrelateret træning (ATK 2.0). I dag arbejder hun med unge atleter på Helsingør Eliteidræts Akademi.

**I bedes venligst tilmelde jer til workshopsene af hensyn til forberedelse. Tilmelding sker på mail: [nat\\_ahl@hotmail.com](mailto:nat_ahl@hotmail.com)**