



## DIF COACHING 2

For trænere, der vil arbejde  
med mental coaching  
2017

# FÅ STYR PÅ DEN MENTALE COACHING

Har du godt styr på den tekniske og taktiske coaching? Men mangler du redskaber til coachingen, der hjælper udøveren med at takle mentale udfordringer som nervøsitet, stress eller koncentration?

Så er DIF Coaching 2 sikkert noget for dig. DIF Coaching 2 er et videregående forløb, som indfører dig i nogle af de nyeste teorier og metoder inden for mental coaching i konkurrence- og eliteidræt. Gennem teori, praksis og supervision gør uddannelsen dig i stand til at coache på mentale udfordringer og problemstillinger, så du kan stimulere den mentale udvikling af dine udøvere.

## OM DIF COACHING 2

Uddannelsen består af to moduler af 1 1/2 dags varighed. Modulerne vil være en blanding af oplæg, undervisning, øvelser og træning med supervision. Udover de to moduler bygger uddannelsen på:

- Det individuelle hjemmearbejde:  
Hjemmearbejde er en central del af uddannelsen, som sikrer dig den fornødne erfaring, læring og udvikling så du kan bruge mental coaching i dit trænervirke. Det er her, du skal prøve redskaberne af i praksis og øve dig i at integrere mentale aspekter i coaching af dine udøvere.
- Studiegrupper med supervision:  
Du vil blive en del af en mindre studiegruppe på forventet 3-4 personer. Studiegrupperne giver rum for dialog, sparring og erfaringsudveksling for trænere, der bruger mental coaching i konkurrence- og elitesport. Der vil blive tilknyttet en underviser som supervisor med det formål at sikre refleksion, forankre læringen og bringe uddannelsen tæt på din praksis som træner. Studiegrupperne sættes sammen på første modul og bestemmer selv datoer og sted.

## HVEM KAN VÆRE MED?

Du skal have deltaget på DIF Coaching 1 eller kunne dokumentere tilsvarende forudsætninger. Da uddannelsen fokuserer meget på den praktiske træning som mental coach, er det et krav, at du er aktiv som træner inden for konkurrence- og/eller elitesport. Du skal også være motiveret for at prioritere dit individuelle hjemmearbejde.

## HVAD KAN DU FORVENTE?

Du kan forvente et uddannelsesforløb, som flytter dig afgørende som træner. Kombinationen af teori, praktiske værktøjer, hjemmearbejde og supervision sikrer, at du får den mentale coaching helt ind under huden og bliver i stand til at bruge den aktivt i din trænergerning.

For at modtage kursusbevis skal du have deltaget i hele forløbet.

## SÅDAN GØR DU

Er du blevet motiveret til at deltage på DIF Coaching 2, så gå ind på [dif.dk](http://dif.dk) og udfyld tilmeldingsblanketten eller send en mail til [uddannelse@dif.dk](mailto:uddannelse@dif.dk).

## TILMELDINGSFRIST

Senest d. 12. december 2016.

Har du spørgsmål kan du kontakte:

Konsulent Jakob Ovesen, [jov@dif.dk](mailto:jov@dif.dk), tlf. 43 26 20 47  
Projektsekretær Pernille Pedersen, [ppe@dif.dk](mailto:ppe@dif.dk), tlf. 43 26 20 23.

**“DIF Coaching 2 gør op med den klassiske coaching tankegang, hvilket har været ekstremt udviklende og brugbart i mit daglige arbejde med elite-ungdoms fodboldspillere.**

**Bedste kursus jeg til dato har deltaget på”**

Citat fra tidligere deltager

# UDDANNELSENS OPBYGNING

## Modul 1 START

1 1/2 dags-seminar

- Undervisning
- Demonstrationer
- Øvelser og træning
- Supervision



## Hjemmeopgave UGE 2-6

Individuelt hjemmearbejde

- Træning i metoderne fra modul 1



## Supervision EFTER 1 1/2 MÅNED

Supervision i studiegruppe  
3 timer

- Studiegruppen modtager supervision ved en af underviserne på individuelle cases
- Supervision



## Hjemmeopgave UGE 7-12

Individuelt hjemmearbejde

- Træning i metoderne fra modul 1

## Modul 2 Efter 3 måneder

1 1/2 dags-seminar

- Undervisning
- Demonstrationer
- Øvelser og træning
- Supervision



## Hjemmeopgave Uge 13-18

Individuelt hjemmearbejde

- Træning i metoderne fra modul 1 og 2



## Supervision Efter 4 måneder

Supervision i studiegruppe.  
3 timer

- Studiegruppen modtager supervision ved en af underviserne på individuelle cases



## Supervision Efter 5 måneder

Sidste supervision  
Odense eller Brøndby  
3 timer

- Studiegruppen modtager afsluttende supervision
- Fokus på forankring af de nye metoder

## TID OG STED

**Modul 1: 19.-20. januar 2017**

**Idrættens Hus, Brøndby**

- Hvordan kobles coaching med sportspsykologi?
- Hvordan og hvornår kan træneren bruge mental coaching?
- Hvordan kan coachingmodellerne bruges ift. coaching på mentale udfordringer?
- Hvad er trænerens rolle og grænser med mental coaching?

**Modul 2: 20.-21. april 2017**

**Idrættens Hus, Brøndby**

- Vi arbejder videre og mere i dybden med modellerne og metoderne og bringer trænerens erfaringer i spil
- Best practice og barrierer
- Håndtering af udøvere, der reagerer med modstand

## UNDERVISERE

**Kristoffer Henriksen** er cand. psych., Ph.d., forsker og sportspsykolog. Han er ansat som sportspsykologisk konsulent i Team Danmark og står bag en lang række bøger om sportspsykologi.

**Jakob Hansen** er cand. scient. i idræt og psykologi og har en European Masteruddannelse i sportspsykologi. Han er ansat som sportspsykologisk konsulent i Team Danmark og har en bred undervisningserfaring.

## PRIS

13.750 kr.

Prisen omfatter undervisning, ophold og forplejning på modul 1 og 2, supervision samt diverse undervisningsmaterialer

**“Det er en meget stærk uddannelse. Profilen er skarp og anvendeligheden endog meget stor. Jeg synes, at mange trænere burde have dette”**

Citat fra tidligere deltager



**DIF**  
DANMARKS IDRÆTSFORBUND

IDRÆTTENS HUS  
BRØNDBY STADION 20  
2605 BRØNDBY

05 2016  
**DESIGN** 1508  
**LAYOUT/TRYK** FORMEGON APS