

URHEILIJAN MENTAALIVALMENNUS



Kuinka kirkastaa tavoitteet
Kuinka saavuttaa huippusuoritus
Kuinka saada rentoutta treenaamiseen

URHEILIJAN MENTAALIVALMENNUS

Tämä mentaalivalmennus on toiminnallista ja käytännönläheistä. Valmennus antaa työkaluja, joita voi helposti ottaa mukaan sekä treenaamiseen että kilpailutilanteisiin.

Muokkaamme ajattelu-, tunne- ja toimintatapoja palvelemaan paremmin tavoitteiden saavuttamista.

Menetelminä mm. NLP mielikuvaharjoitukset ja rentoutuminen. Valmennus sopii myös junioreille!

Valmennuspaikka:

PODESTE Henkilöstöpalvelut, Kuoppamäentie 10, 33800 Tampere

Ota yhteyttä, palvelen mielelläni!

**Meeri Ruohonen, Mental Trainer
CSLE, , Työnohjaaja, Rentoutusohjaaja**

WWW.PODESTE.NET

Gsm.+358 40 539 6160

meeri.ruohonen@podeste.net

