



Forældrecoach

Taler I samme sprog?

Arbejder du ud fra dit barns model af verden?
Eller din egen? Hvor tror du effekten er størst?

'Udfordring'

'Fokus'

'Teamwork'

'Mental styrke'

'Præstation'

'Modstandsreaktioner'

Forældrecoach

Glem scenariet om at være den 'irriterende' forælder i en påtaget trænerrolle. Lær at GUIDE dit barn til succes - ta' udgangspunkt i dit barns model af verden i stedet for din egen!

Vores små atleters (op til 16-17 år) bedste træner er nu engang mor og/eller far ...

Vi har i samarbejde med vores børn guidet dem til at dyrke en konkurrencesport, og samtidig er vi beskyttende og bibeholder vores forældrestatus, hvilket kan være svært for de unge atleter at forstå ...

Eksempelvis lærer vi vores børn fra helt små at "BINDE" begge sko, for andet er sjusk og kan jo også være farlig, man kan snuble i snørebandet m.m. La os lige parkere denne tanke ...

Det sker af og til at en atlet ikke er tilfreds med egen præstation, på trods af at denne i realiteten var ganske fornuftig. Atletens præstation kan i virkeligheden have været rigtig god - MEN, hvis atletens målsætning var noget andet, og han/hun som det første fra mor og far hører "Det var godt nok", så er den fælles forståelse allerede brudt. Barnet bliver ofte temmelig 'ØV' over meldingen.

Det vigtigste er, at vi som forældre ikke må tage denne beslutning, om hvorvidt noget er 'godt nok', det skal atleten selv gøre - ellers vil det typisk virke ydmygende og ikke mindst som en ankring.

Vores opgave er at guide vores barn/atleten til denne forståelse, og ikke mindst at få ham/ hende til selv at sige "Det var godt nok", så succesfølelsen skabes og ikke påduttet ...

"GODT NOK" vil det sige, at selv om man skal binde begge sko, så er det godt nok bare at binde den ene???

... At arbejde med børnenes/atleternes model af verden, ud fra deres målsætninger og ikke vi voksnes, gør en betydelig forskel både i nuet, men også i fremtidige konflikter.

I samarbejde med Metagruppen har vi udarbejdet et seminar henvendt til dig som trænende forælder, der ønsker at støtte dit barn gennem alle aspekter i konkurrencesporten - og styrke barnet til at nå hans/ hendes mål.

Vi vil bl.a. arbejde med mental træning, som ofte undervurderes, men som i realiteten udgør over 90% af sportslige præstationer. Vi sætter fokus på vigtigheden af gode træningsmønstre og giver dig redskaber til at motivere og guide dit barn til succes.

Bliv dit barns sparringspartner og personlige coach - såvel på banen som udenfor!

FOKUSOMRÅDER PÅ SEMINARET:

- Bedre indsigt i styrker og svagheder
- Bedre forståelse for barnets/atletens indre dialog
- Forståelse og overblik over barnets/atletens situation i nuet
- At samarbejde hen imod og ikke væk fra
- At skabe en fælles styrke ud fra barnets/atletens behov
- At skabe tryghed uden stilstand
- Udvikling af træningsmønstre
- Bearbejdning af modstandsreaktioner
- Fælles motivation skaber fælles styrke
- At udforske det attraktive

Et seminar med humoristiske visualiseringer - hvor latter er uundgåeligt. Samtidig garanterer vi for en kasse af brugbare værktøjer, så tryghed og kærlighed stadig er nøglen til vores børn.

FORÆLDRECOACH FORLØB:

Udføres også gerne som weekend seminar.

½ dags/aftenseminar a 3 moduler med en varighed af ca. 3 ½ timer pr. modul.

Undervisningsformen veksler mellem teori, øvelser samt refleksion og udvikling af egen personlig stil.

Modul 1 (start kl. 18.30)

- Fra forældre til forældrecoach
- Personlighedstypologier
- Kommunikationsteknikker
- Egen personlighedsfilter

Modul 2 (start kl. 18.30)

- Kommunikationsteknikker
- Metaprogram (den der gør os, til den vi er)
- Det mentale sprog (kroppens signaler)
- Feedback-teknikker

Modul 3 (start kl. 18.30)

- Turn-around teknikker (Stress Coaching)
- Motivationsteknikker
- Viljens værdier

**Samlet foreningspris pr. person:
Kr. 2.800,00 (inkl. moms)**

(kontakt jeres kommune for kursusgodtgørelse)



**I NEVER LOSE
I EITHER WIN
OR LEARN**

M.E.G.

Mind Education Group

Mind Education Group

Adelvej 80 – 7000 Fredericia | Tlf.: +45 3360 6655 | e-mail.: mail@megroup.dk | www.megroup.dk