

TLÜ Terviseteaduste ja Spordi Instituut koostöös Eesti Spordimeditsiini klastriga kutsuvad Teid

Pärastlõunaseminarile

Motiveerimise võtted treeneri tööriistana

Seminaril saab ükskõik millise spordiala treener või instruktor täiendada oma oskustepagasit motiveerivate võtetega, mis aitavad luua usalduslikumaid suhteid treenitavatega, tõsta nende aktiivsust, püsivust ning saada üle tagasilöökidest.

Seminari toimumisaeg: 13. märts 2013, kell 13.00-16.00.

I osa annab laiemat ülevaate motivatsiooni tagamaadest. Vastuse saavad mitmed küsimused nagu näiteks: *Mis ja miks ajendab inimesi pingutama? Kuidas toimivad erinevad motivaatorid? Millised eesmärgid mõjuvad motiveerivana? Kumb töötab paremini, kas „pean“ või „tahan“?*

II osa keskendub motiveeriva suhtlemise põhimõtete ja tehnikate tutvustamisele läbi küsimuste: *Kuidas luua ja hoida usalduslikku kontakti treenitavaga? Kuidas süstida jätkusuutlikkust spordiga tegelemisel? Kuidas juhendada inimest toime tulema takistuste ja tagasilangustega (elumuutused, vigastused, kesised tulemused jne)?*

III osa seisneb motiveeriva suhtlemise võtete harjutamises ja analüüsis nii individuaalselt kui väikestes gruppides.

Seminari tulemusena on treeneri pagas täienenud rea psühholoogiliste tööriistadega, mis aitavad kujundada püsivalt motiveerivat treeningõhustikku.

Lektoriteks on Eva-Maria Kangro (PhD psühholoogias) ja Anne-Mari Ernesaks (MA organisatsioonikäitumises) Psience OÜst. Lektorid on viinud läbi mitmeid motivatsioonikoolitusi nii treeneritele, juhtidele, õpetajatele kui lapsevanematele. Nad on ka Eesti Motiveeriva Intervjuerimise Treenerite Assotsiatsiooni liikmed.

Koht: Tallinna Ülikooli Terviseteaduste ja Spordi Instituudis, Tallinn, Tondi 55 (II korrus, auditoorium 210).

Loengu osalustasu on 20 eurot (sisaldab loengu materjale ja kohvipausi). Osaleja saab Tallinna Ülikooli täiendkoolituse tunnistuse.

Registreerimiseks palume edastada oma nimi, isikukood, telefon ja e-post **hiljemalt 08.03** www.tlu.ee/tsi või e-mailile katrin.soidra-zujev@tlu.ee Kui soovite arvet, siis edastage asutuse andmed koos registrikoodi ja täpse aadressiga, kellele arve väljastada.

Lisainfo:

Katrin Soidra-Zujev

TLÜ, Terviseteaduste ja Spordi Instituut, projektijuht

www.tlu.ee/tsi

Tel 699 6555