

TLÜ Terviseteaduste ja Spordi Instituut koostöös Eesti Spordimeditsiini klastriga kutsuvad Teid

## PRAKTILISELE pärastlõunaseminarile

### Motiveerimise võtted läbi praktiliste olukordade

29. august 2013, kell 12.00-16.00

Seminaril on treeneritelt saadud tagasiside põhjal filmitud üles mõned enamlevinud olukorrad, millele leitakse psühholoog Aili Maar eestvedamisel parimaid võimalikke lahendusi.

**Seminari eesmärgiks** on täiendada treeneri oskustepagasit motiveerivate võtetega, mille kasutamine aitab luua usalduslikku kontakti ning õppida hoidma treenitavat jätkusuutlikult spordiga tegelemas.

Konkreetsed võtted aitavad individuaal- või rühmatreeningute läbiviijal:

- **luua usalduslikumaid esmakontakte uute treenitavatega;**
- **juhendada efektiivsemalt grupitreeninguid;**
- **motiveerida treeningul osalejaid;**
- **hoida usaldusväärset kontakti personaaltreeningutel;**
- **maandada ärevust (sh võistluse eel);**

Videolõikudes hinnatakse nii lastele kui täiskasvanutele omaseid käitumismudeleid ja nendega motiveerivalt toimetulemist.

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

**Lektoriks on Aili Maar** (MA psühholoogias ja pedagoogikas).

*Õpetaja kutse omandas Tallinna Pedagoogilises Ülikoolis, psühholoogiks on koolitunud Professionaalse Psühholoogia Erakoolis ja Tartu Ülikoolis. Lisaks on omandamisel grupianalüütiku kvalifikatsioon Vilniuse Ülikoolis. Gruppidega töötab praktiseerides grupiterapeut-analüütikuna alates 1999-ndast aastast.*

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

**Loengu osalustasu on kuni 31.juuli hind 19 eurot, augustis 23 €, kohapeal (29.08) 25 €** (sisaldab loengu materjale ja kohvipausi). Osaleja saab Tallinna Ülikooli tunnistuse 4 täiendkoolitustunniga, mis on vajalikud kutsekvalifikatsiooni säilitamiseks.

Oma osalemissoovist palun anda teada hiljemalt **19.08** [www.tlu.ee/tsi](http://www.tlu.ee/tsi) või e-posti teel [katrin.soidra-zujev@tlu.ee](mailto:katrin.soidra-zujev@tlu.ee). Registreerimisel palume näidata osaleja nimi ja isikukood, telefon ja e-post ning asutus koos täpse registrinumbri ja aadressiga, kellele arve väljastada.

Lisainfo:

Katrin Soidra-Zujev

TLÜ, Terviseteaduste ja Spordi Instituut, projektijuht

[www.tlu.ee/tsi](http://www.tlu.ee/tsi)

Tel 372 699 6555