

TLÜ Terviseteaduste ja Spordi Instituut koostöös Eesti Spordimeditsiini klastriga kutsuvad Teid

## PRAKTILISTELE seminaridele

### Kuidas treener saab spordipsühholoogiat kasutada?

Seminaride tulemusena täieneb treeneri pagas rea psühholoogiliste võtetega, mis aitavad luua usalduslikku kontakti, kujundada püsivalt motiveerivat treeningõhustikku treeningutel. Lisaks teooriale sisaldavad seminarid praktilisi näiteid ja meetodeid.

**6.detsember 2013** - Spordipsühholoogia – milleks, kellele ja millal? Kuidas suhtlemist efektiivsemaks muuta?

**8. jaanuar 2014** - Motivatsioon spordis: kuidas kujundada motiveerivat saavutuskeskkonda?

**7.veebruar 2014** - Arendame arukaid sportlasi: kuidas panna sportlasi iseseisvalt mõtlema ja treeningust maksimumi saama?

**7.märts 2014** - Sportlase toetamine võistlustel: positiivse häälestuse tehnikad.

Seminarid algavad kl 11.00 ja lõppevad kl 14.45.

**Koht:** Tallinna Ülikool, Terviseteaduste ja Spordi Instituut, Tondi 55 (II korrus), Tallinn

**Lektoriteks Kristel Kiens** (MA sporditeadustes, suundumusega spordipsühholoogiale) ja **Snezana Stoljarova** (MA sporditeadustes, suundumusega spordipsühholoogiale). Lektorid on viinud läbi erinevaid spordipsühholoogia alaseid konsultatsioone ja töötubasid. Omavad kogemust treenerina töötades kui ka ise sportlasena saavusspordis.

**Seminarid on jaotatud** neljaks alateemade järgi, mis moodustavad omavahel terviku ning kokku 16 täiendkoolitustundi. Soovitav on osaleda tervikuna kõigil seminaridel või vabade kohtade olemasolul valida huvipakkuv seminari teema.

**Osavõtumaks** registreerides **korraga kõigile seminaridele** kokku on **120** eurot (sisaldab koolitusmaterjale ja kohvipausi). Osaleja saab Tallinna Ülikooli täiendkoolituse tunnistuse (4 seminari = 16 ak h). Eelneval teatamisel võimalik osavõtumaksu tasuda osadekaupa. **Osavõtumaks valides seminare eraldi teemadena** on 35 eurot seminari kohta (sisaldab koolitusmaterjale ja kohvipausi). Osaleja saab Tallinna Ülikooli täiendkoolituse tunnistuse (1 seminar = 4 ak h).

**Oma osalemissoovist palun anda teada hiljemalt 25. november 2013** e-mailile [katrin.soidra-zujev@tlu.ee](mailto:katrin.soidra-zujev@tlu.ee) (registreerimisel palume näidata osaleja nimi ja isikukood, organisatsioon koos täpse aadressiga ja registrikoodiga kellele arve väljastada, telefon ja E-mail). Osalejate arv seminaridel on piiratud!

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