



## Föreläsning den 3 november

# Elitidrottarnas idrottspsykologiska rådgivare Henrik Gustafsson

Henrik är professor i idrottsvetenskap med inriktning mot idrottspsykologi. Han har stor erfarenhet av att arbeta praktiskt som prestationspsykologisk rådgivare för både individuella idrottare och lag. Henriks forskning är fokuserad på bland annat motivation och prestationsutveckling hos idrottare med speciellt fokus på hantering av stress och nervositet.

Henrik berättar om sina erfarenheter av att jobba med elitidrottare samt ger konkreta tips utifrån vetenskapen i ämnet prestationspsykologi. Stress och nervositet kommer vi alla i kontakt med inom idrotten. Här får vi nycklarna till hur vi kan hjälpa varandra eller oss själva att prestera.

Se trailern till boken "Motiverande samtal" som Henrik varit med och författat:



Kontakta din  
RF-SISU konsulent:  
[rfsisu.se/vastragotaland](https://rfsisu.se/vastragotaland)

### Anmäl dig via denna länk

Alternativt via mail till  
[kurser.vastragotaland@rfsisu.se](mailto:kurser.vastragotaland@rfsisu.se)  
Uppge namn, personnummer  
och förening



#### Målgrupp

Ledare, utövare och föräldrar

#### Datum/tid

Onsdagen den 3 november, klockan 18.00-20.00

#### Plats

Pulsen, Borås. Kyrkängsgatan 8 i Borås.

#### Kostnad

Föreläsningen är kostnadsfri.

#### Föreläsare

Henrik Gustafsson, professor och  
idrottspsykologisk rådgivare

#### Frågor

Kontakta Jakob Lundberg, 0733 96 14 01,  
[jakob.lundberg@rfsisu.se](mailto:jakob.lundberg@rfsisu.se)



Västra Götaland