

MENTALTRENING

HVORDAN KAN DET BRUKES I HVERDAGEN?

med Alice Bjerke

Hva er mental trening?





Min bakgrunn

- Begynte i rideskolen på Østern da jeg var 10 år
- Fikk min første ponni da jeg var 13 år og begynte med sprang
- Begynte å studere idrettspsykologi og coaching på Norges Idrettshøgskole
 - Har tatt Bachelor- og Mastergrad
- Har jobbet som sprangtrener på Østern Brug siden 2012
- Jobber med utøvere i mentaltrening, også om hverdagslige ting

DAGENS EKSEMPEL:

HVORDAN SOSIALE MEDIER KAN STYRE LIVENE VÅRE











Hvorfor er vi så opptatt av bekreftelse?

Hvordan sosiale medier kan styre livene våre

- Mye av det vi ser på sosiale medier er fasade og/eller fake
- Ved å motta «likes» på sosiale medier frigjøres dopamin i hjernen – belønning til hjernen
- Dopamin gjør at vi føler oss tilfreds og motiverer oss til å gjenta handlingen
- Veldig avhengighetsskapende



Hvordan jobber man seg ut av et slikt mønster?



MENTALE TRENINGSTEKNIKKER





Success is 1% luck

Inspirert?

Kom bort etterpå og hør mer!

- om flere temaer
- om hvor man kan lære mer
- om hva enn dere skulle lure på innenfor mentaltrening og bruksområder

Takk for meg!

