



Samtaler med enkeltutøvere/ enkeltpersoner:

HVEM:

- *Utøvere – Trenere – Administrasjon*

HVA:

- **Samtaler for å avdekke og jobbe med utfordringer som f.eks:**
 - Prestasjonsangst og nervøsitet
 - Selvtillit og selvfølelse
 - Negative tanker og grubling
 - Mestringsstrategier
- **Samtaler for å utvikle mentale ferdigheter som f.eks:**
 - Målsetting
 - Fokustrening
 - Avspenning
 - Visualisering
 - Omstilling og refokusering

HVORFOR:

- Tilgjengeliggjør og senker terskelen for at de som trenger hjelp kan få den hjelpen de trenger.
- Gir et tilbud til de som ønsker å utvikle seg på dette området eller ønsker å tilegne seg verktøy.
- Gir en mulighet for å snakke med en objektiv og uavhengig part som ikke er påvirket av sportslige eller økonomiske faktorer.

PRIS:

- **Avhenger av type samarbeid og omfang, men i all hovedsak:**
 - **500,- per time**
 - *300,- avslag fra ordinær timespris på 800,- (40 % avslag)*

Oppfølging av enkeltlag:

HVEM:

- Ulike idretter og lag som ønsker å sette fokus på mental trening, utvikle sterke enkeltutøvere og utvikle mentalt sterke lag. Samt lag som ønsker å jobbe forebyggende gjennom edukasjon av spillere, trenere og foreldre.

HVA:

- Oppfølging på trening med innspill og hjelp til planlegging av økter med spesifikt fokus på mental trening.
- Samtaler med enkeltutøvere, trenere og foreldre.
- Foredrag/presentasjoner om mental trening og annen relevant edukasjon.

HVORFOR:

- Den desidert beste måten å skape gode kulturer og bygge mentale ferdigheter på er ved å følge et lag tett og bidra på treninger og i konkurranse.
- Mulighet til å bidra på treninger og gi råd, kommentarer, stille spørsmål og være «hands-on» og se utøvere og trenere i aksjon.
- Gjør det lettere å følge opp og monitorere progresjon.

PRIS:

- **Forslag 1: Finansiering delt mellom sponsor og lag (30 uker)**
 - o 3 timer i uken. 500,-/time = 1500,- i uken (750,- lag / 750,- sponsor)
 - o **Total foreldrekostnad: 22 500**
 - o **Total foreldrekostnad fordelt på eks. 20 utøvere:**
 - *Totalkostnad per utøver* 1 125,-
 - *Totalkostnad per foresatt* **562,5,-**
 - *Kostnad per utøver per uke* 37,5,-
 - *Kostnad per foresatt per uke* **18,75,-**
 - **Forslag 2: Helfinansiert gjennom lag (30 ukers)**
 - o 3 timer i uken. 500,-/time = 1500,- /uken
 - o Total foreldrekostnad: 45 000
 - o **Total foreldrekostnad: fordelt på eks. 20 utøvere:**
 - *Totalkostnad per utøver* 2 250,-
 - *Totalkostnad per foresatt* **1 125,-**
 - *Kostnad per utøver per uke* 75,-
 - *Kostnad per foresatt per uke* **37,5,-**
-

Foredrag/ presentasjoner:

HVA:

- Idrettsspesifikt innhold på bestilling eller ut ifra eget skjønn og erfaring
- Gi utøvere og trenere verktøy for å håndtere idrettens opp og nedturer
- Oppfølging og edukasjon
- Ulike treningsprogrammer og oppfølging av dette

HVEM:

- *Utøvere – Trenere – Foreldre – Administrasjon*

HVORFOR:

- Svært nyttig for å utdanne trenere, spillere, foreldre og administrasjon innen ulike mentale verktøy, problemstillinger og utfordringer – og hvordan man kan løse disse på en best mulig måte.
- Mulig å spesialtilpasse informasjon og innhold til spesifikke lag og caser.
- Tids- og kostnadseffektivt (mange samlet samtidig).

PRIS:

- **Enkeltforedrag: 2000,-**
 - o Som regel: 3+ timer forarbeid og 1 time foredrag = 4t x500,-
 - o **Kostnad foreldre: fordelt på eks 20 utøvere:**
 - *Kostnad per utøver 100,-*
 - *Kostnad per foresatt 50,-*
-