



SAMLING DISTANSE – WORKSHOP DEL1

GYLAND 24-25 JUNI 2023

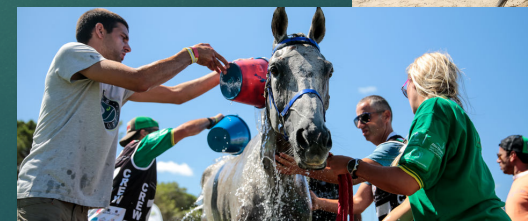


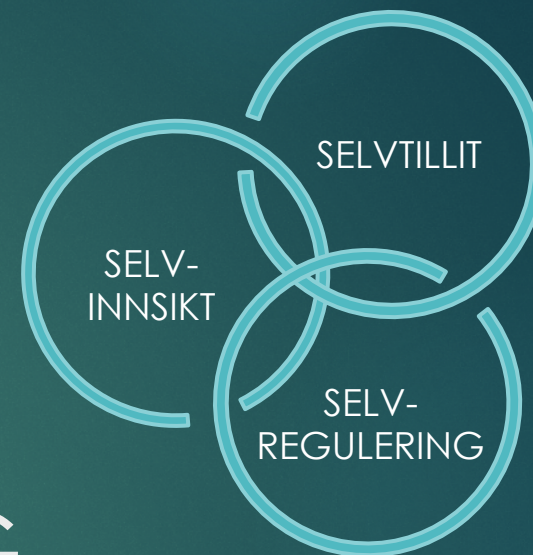




Hvilke mentale krav stilles til distanserytteren?

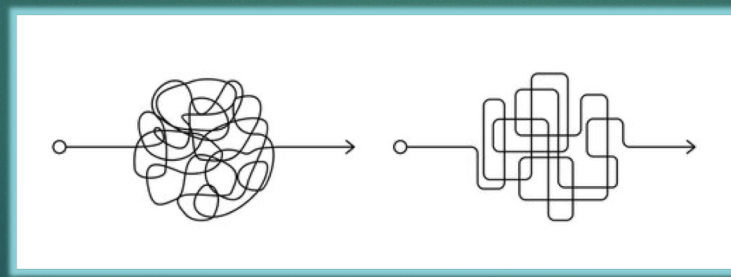
- OG TEAMET?





MENTAL TRENING

Systematisk bruk av mentale og emosjonelle ferdigheter for å forbedre prestasjon og velvære.



KJERNEMENTALITET



MOTIVASJON & MENING:

- Hvorfor rir du?
- Hva driver deg?

VERDIER:

- Hva er viktig for deg?
- Hvordan etterlever du det?

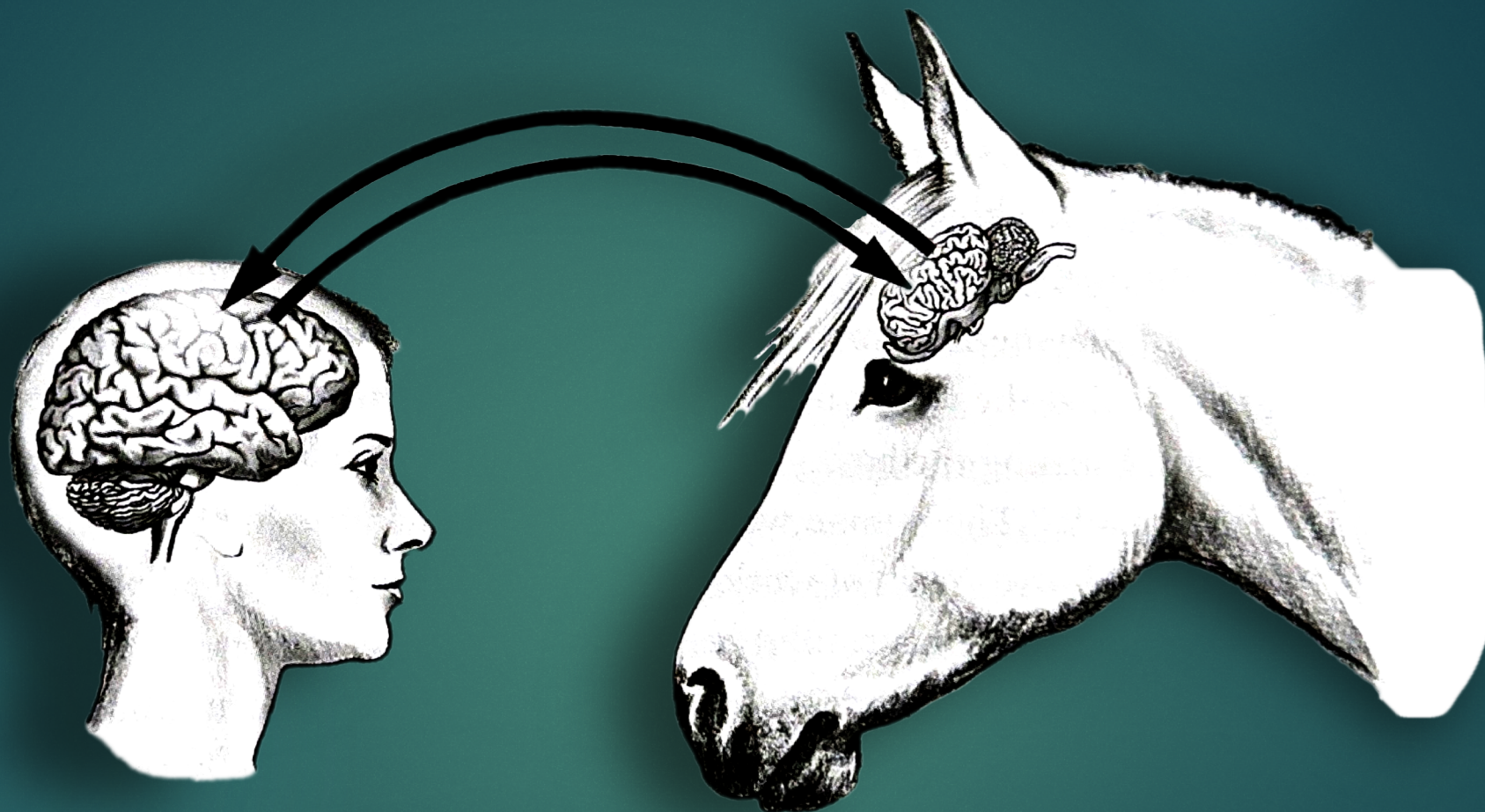


VISJON:

- Hva ønsker du å oppnå?
- Hvem ønsker du å være?

PERSONLIGHET:

- Hvilke er dine styrker?
- Når yter du best?



- ❖ Hvordan påvirker jeg hesten min?
- ❖ Hvordan kan jeg påvirke meg selv?

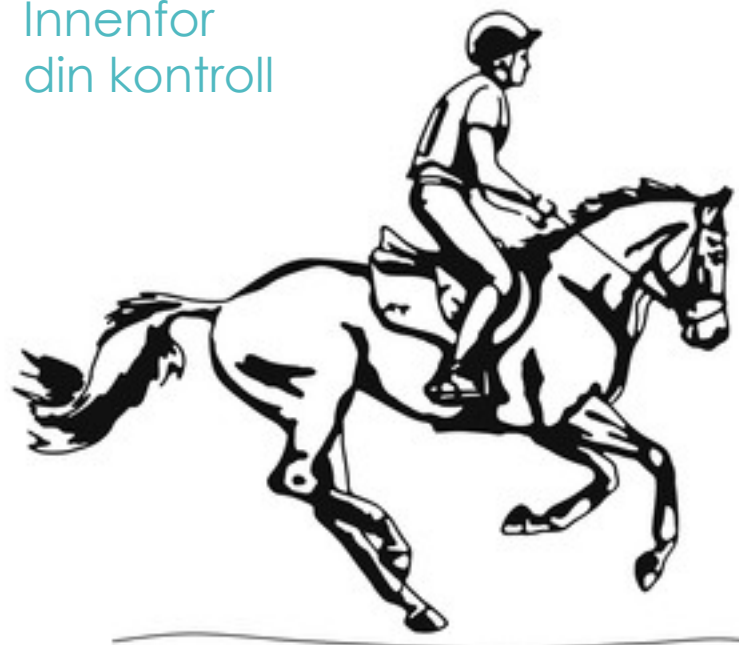


*«Where focus goes,
energy flows»*

FOKUS



Innenfor
din kontroll



Utenfor din kontroll

ENERGI, KONTAKT & KOMMUNIKASJON



DEN INDRE STEMME



- ▶ Er det sant?
 - ▶ Er det relevant?
 - ▶ Er det hjælpsomt?
 - ▶ Er det snilt?
-
- ▶ Hvis ikke:
hva er mer hensiktsmessig å tenke?



EMOSJONER & FØLELSER



- ▶ Hvor kommer de fra?
- ▶ Hva forsøker de å forteller meg?
- ▶ Hvordan ønsker jeg å forholde meg til de?
- ▶ Hva er hensiktsmessig?
- ▶ Hvilke strategier kan jeg bruke om jeg ønsker å endre de?
 - ▶ REAKTIV?
 - ▶ RESPONS?
 - ▶ AKSEPT?





ANGST OG/ELLER FRYKT?

FORSKJELLER OG LIKHETER



SPØRSMÅL?

@RYTTERMENTALITET

ISELIN KVAALE

952 01 696

ISELIN.KVAALE@ICLUD.COM