

Det framtida fotbollslaget har högt RMI!

Man vet nu vikten av bra tränare, kosten och träningen för att utvecklas som fotbollsspelare och det gäller alla idrottsutövningar. Man har även börjat inse att det avgörs redan i det mentala sinnet. Det handlar om att ett högt **RMI – Rätt Mental Inställning**.

Den mentala träningen skiljer amatörer från proffs men det är tyvärr långt ifrån alla som känner till det och ännu färre som tränar.

Det man ser är vikten av helhetsperspektiv, att se hela spelaren och alla spelarna samt påverka dem i rätt riktning utifrån där de befinner sig. Vem påverkar spelarna mest?

- **Föräldrarna**
- **Kamraterna**
- **Tränarna**

Vi vill nu erbjuda er ett nytt grepp genom att utbilda föräldrarna i något som påminner om ett coachande ledarskap där vi lyfter fram relationens, känslornas och lekens avgörande roll i barnens mognadsutveckling. Föräldrar står inför stora utmaningar med sina barn och ska samtidigt hinna med sig själva och sin egen relation.

Vi vill visa på både djupa insikter och enkla verktyg som snabbt kan hjälpa dem och inte minst utveckla deras barn till mogna, mentalt starka och målfokuserade som hjälper dem både på plan, utanför plan och i skolan samt i deras relationer.

Tränarnas roll är en avgörande del för spelarnas utveckling både fysiskt och mentalt. Vi vill erbjuda tränarna en coachutbildning i världsklass. Det låter stort och vi står för det. Vi kan erbjuda en bredd och ett djup som vi vågar säga att vi är ensamma om.

Spelarna sist men inte minst skall få lära sig den mentala träningen vilket kommer att ge dem ännu mera självförtroende, inre trygghet, motivation och glädje samt att försätta sig i ett **IPT – Idealt Prestations Tillstånd**.

Vi erbjuder tre olika paket där ni kan välja vilket som passar bäst utifrån er målsättning.

För att prestera behöver vi må bra och då handlar det om att ha bra relationer till sig själv och de närmaste. När vi har den säkerheten så skapas en inre självtillit och trygghet som gör att den inneboende potentialen får utvecklas fullt ut.

Vilka är Gunnar och Paul?



Gunnar Karlin - har en bakgrund som ingenjör och lärare på både högstadiet och gymnasiet. Började med mental träning redan tidigt 70 tal och har utbildat sig till kbt och schema terapeut och arbetat som terapeut på Nacka sjukhus och på en specialist avdelning för depression och ångest på Capio på söder. Skapat RFLM – riksförbundet för licensierade mentala tränare med Olof Röhlander under Lars Eric Uneståhls inrådan. Gunnar utbildar föräldrar, certifierar coacher och föreläser. Brinner för att utbilda och utveckla människor och då inte minst de som arbetar med människor.

Läs gärna mer på www.dinhelhetscoach.se



Paul Förster – Erfaren tränare med intresse för idrott i allmänhet och fotboll i synnerhet. Själv varit aktiv på elitnivå som fotbollsspelare (Djurgården IF). Jag fick förmånen att gå på första fotbollsgymnasiet i Sverige där Stockholms 20 mest talangfulla fotbollsspelare samlades och under 2,5 år fick vägledning av fotbollstränare som Laban Arnesson, Tommy Söderberg. Spelat i olika klubbar som aktiv.

Tränare spelare: Coach och Mental tränare samt individuell spelarutvecklare.

Tränare Lag: Brommapojkarna (BP1), FK Bromma, Nockebyhov, Karlberg BK - såväl tjejer som damer och pojkar som herrar. Svenska fotbollsakademin. (Kenneth Öberg – nu – Stockholms Fotbollsforbund).

Varit hos Real Madrid fotbollsklubb under en vecka med Coerver och Sanktan allstars med den spelaren jag utvecklade. En av de 20 bästa i Sverige vid tidpunkten.

Fotbolls fostrat flera tjejer som nu går på fotbollcollege och universitet i USA.

Läs gärna mer på www.paulforster.se

Paket Ett

Föräldrarna: 2 träffar à 2timmar. Vi ser gärna att båda föräldrarna kommer.

Vi träffar föräldrarna vid två tillfällen om vardera två timmar där vi lyfter fram vikten av att knyta an på djupet till sina barn. Föräldrarna får lära sig hur mognadsutvecklingen fungerar, hur man får mera kontakt med sina känslor, får bättre självkänsla, lär sig hantera frustration, får ökad motståndskraft och tar motgångar på ett mer konstruktivt sätt. Detta leder till att barnen får en trygg bas och mår och fungerar bättre både med kamrater, skola och som fotbollsspelare.

Tränarna: 2 träffar á 2timmar. Vi tar givetvis även med materialansvarig och andra viktiga personer.

Tränarna får en helhet där de får ta på sig stora tuber för att komma ner på vårt djup och de med sin professionella inställning kommer att uppskatta och värdesätta skatterna de ser och få en förståelse som kommer det göra det lätt att motivera spelarna och sig själva. De behöver också få ladda sina batterier. De lär sig anknytning, mental träning, coaching och relationens betydelse samt hur man skapar motivation.

De kommer att kunna plocka fram det bästa hos spelarna, få dem mer motiverade, ge dem bättre självkänsla, lära sig coacha sig själva, bli ett starkare team och uppleva mer glädje.

Spelarna: 3 träffar á 2 timmar. Laget.

Vi lär dem mental träning, vad det är, hur man tränar och varför man ska träna det samt vad det ger laget och spelaren. Vi lär dem vikten av tydliga, tändande och tidsbestämda mål, hur tankarna påverkar oss och hur man ändrar dem med otroligt kraftfulla verktyg samt hur de försätter sig i ett vinnande tillstånd.

Paket Två

Här tränger vi inte ner lika djupt utan känner oss för innan vi väljer att dyka vidare.

Föräldrarna: En träff tre timmar. **Tränarna:** En träff på tre timmar - Max 10 tränare/lagledare.

Föräldrarna: En träff tre timmar.

Tränarna: En träff på tre timmar - Max 10 tränare/lagledare.

Spelarna: 2 träffar á 2 timmar.

Paket Tre – paket ett, två och individuell coaching.

Här är det samma upplägg som paket ett och ytterligare förstärkning, fokus på spelarna där de får coaching i små grupper om fyra där även tränarna får vara med eller vi träffar varje grupp vid två tillfällen a 1,5 – 2 timmar.

Med detta vill vi lära spelarna att coacha sig själva och ta del av varandras tankar och stärkas ytterligare som grupp.

Vi blåser till avspark i september och upplägget pågår 4-6 veckor beroende på er planering.

I detta så ingår även: Intyg till alla, dokumentation och summeringar från oss.

Priserna är ex moms.

Vi ser fram mot att få arbeta tillsammans med er och skapa ett ännu högre **RMI** hos alla.

Med bästa hälsningar
Gunnar och Paul

