Individuell coaching med mental träning för fotboll. Detta kan köras både med och utan träning på plan.

1. **Coaching / mental träning**

* Hur du lär dig att skapa inre målbilder som styr dig från ditt omedvetna till medvetna handlingar som leder till måluppfyllelse.
* Hur du stärker både ditt självförtroende och självkänsla.
* Hur du vänder motgångar till utveckling och framgång.
* Hur din vardag kommer påverkas positivt.
* Hur förbereder du dig på bästa sätt kring din fotboll så du får en wowkänsla av vad du faktiskt är kapabel till.
* Hur du kommer påverkas positiv av små verktyg som du får och som ger dig mental styrka.
* Vi kommer gå igenom starka ord som får din hjärna att tänka i rätt riktning.
* Vi gör en handlingsplan tillsammans som vi mäter av under resans gång.

1. **Coaching/mental träning på plan med boll**

Här väver vi in delar av ovanstående och omvandlar det till praktik

Direkt på planen.

Vi träffas första gången tillsammans med dina föräldrar om du är under 18 år.

Och på tu man hand om du är senior. Viktigt här att klargöra löften och förväntningar.

Kostnadsfritt.

**Investering:**

**Coaching med mental träning**

495 kronor för 50 min under 18 år

595 kronor för 50 min över 18 år

**Coaching/mental träning på plan med boll**

795 kronor för 1.5timmar fysisk fotboll varvat med coaching mental träning under 18 år

995 kronor för 1.5timmar fysisk fotboll varvat med coaching mental träning över 18 år

*Priserna är ex moms.*

Jag heter Paul Förster och har hållit på med fotboll väldigt länge och vet vad man behöver för att ta nästa steg.

Du kommer ta kliv som du inte trodde var möjliga om/när du vill.

Garanti

Om jag mot förmodan inte skulle lyckas med dig eller ha kontakter som hjälper dig att lyckas får du pengarna tillbaka.

***Ps. Du köper inte en tjänst du köper resultat!***

[www.paulforster.se](http://www.paulforster.se)

Bergsgatan 59 – c/o The Loft coworking

112 31 Stockholm

Tel: 0708878589

paul@paulforster.se