

KLUBBPAKET

*För föreningar som vill bidra till ett
kärleksfullt idrottsklimat*



WE 
SPORTS®

WE HJÄLPER ER

We & Sports fokuserar på unga idrottare och deras möjligheter att utvecklas och växa med hjälp av stödande och uppmuntrande idrottsmiljöer. Tillsammans med er vill vi bygga ett nytt, mer kärleksfullt och hälsosamt idrottsklimat som skapar de bästa förutsättningarna för våra unga idrottares välmående.

Vi kan hjälpa er och era ungdomar på flera sätt

- Föreläsningar inom mental hälsa för idrottare, tränare och närstående.
- Utbildningar inom mental hälsa för idrottare, tränare och närstående.
- Personliga samtal för både tränare, närstående och idrottare.
- Tips och övningar på vår webb.
- Via vår Youtube kanal där du hittar kostnadsfria korta utbildningar.



Hos oss kan du boka samtal inom mental hälsa och kost.



weandsports.se

”Vi fick hjälp genom We & Sports att börja prata om detta viktiga ämne, för att förebygga med självhjälp men även att våra ungdomar ska våga sträcka ut handen och be om hjälp hos oss ledare och föräldrar i föreningen”

- Vivi Darla, Västerhaninge IF

MENTAL STYRKA

För att vara en hållbar person och idrottare behöver du tänka på fler saker än den fysiska träningen. Det mentala är något många ofta glömmer bort att träna eller inte har kunskap om. Samtidigt vet vi att mental hälsa är en förutsättning för att må bra som individ och för att prestera inom idrotten.

FÖR IDROTTARE

1-2 timmar

Föreläsningen anpassas till målgruppens ålder och finns både som en grundföreläsning på 1 h samt med en fördjupningsföreläsning på 2 timmar, där den senare har ett större fokus på friskfaktorer såsom exempelvis mental återhämtning, mål och motivation samt relationer. Teori varvas med praktik där de aktiva får med sig övningar att arbeta vidare med.

2.000 - 5.000 kr per föreläsning



FÖR TRÄNARE

2 timmar

Grundläggande föreläsningar om mental hälsa med fokus på riskfaktorer, varningssignaler, friskfaktorer och diskussionsövningar där tränare/ledare får med sig verktyg att arbeta vidare med i sina ungdomsgrupper. Du är viktig, utan dig får våra ungdomar ingen träning.

4.000 - 6.000 kr per föreläsning

FÖR NÄRSTÅENDE

2 timmar

Dessa föreläsningar i mental hälsa lyfter riskfaktorer för psykisk ohälsa och diskussionsövningar. Här får närstående kunskap om vilka faktorer som leder till god mental hälsa och praktiska övningar att göra själva och i familjen.

4.000 - 6.000 kr per föreläsning



WE ERBJUDER OCKSÅ

FÖRÄLDER PÅ ARENAN

2 timmar

Du som närstående är en av de viktigaste personerna bakom ditt barns idrottande. För att öka kunskap och medvetenhet kring hur ditt beteende påverkar ditt barns glädje, motivation och prestation varvar vi under denna föreläsning forskningsbaserad teori med övningar och diskussioner.

4.000 - 6.000 kr

KOSTEN - ETT VIKTIGT VERKTYG

1-2 timmar

Kosten har koppling till den psykiska såväl som den fysiska hälsan, och därmed också din träning. Du får inblick i hur du kan använda kosten som ett verktyg, vad som är viktigt att fokusera på, vilka myter som finns samt vilka kostfaktorer du kan förändra för att göra skillnad.

2.000 - 5.000 kr per föreläsning



JAG SER FRAM EMOT ATT HJÄLPA ER

Ni är varmt välkomna att kontakta mig så skraddarsyr vi ett upplägg utifrån din förenings behov och förutsättningar.

Isabel Expósito
isabel@weandsports.se
063-663 11 14

WE 
SPORTS®