



SaimaanShamaani®



URHEILIJALLE AMMATILLINEN PSYKKINEN VALMENNUS ON VAIHTOEHTO ESIMERKIKSI SILLOIN, KUN...

KUN HUIPPUTULOS TARVITSEE MENTAALIPUOLEN MUKAANOTTAMISEN

**URHEILIJA TARVITSEE NEUTRAALIN LUOTTOHENKILÖN
POHDINTOIHINSA – ETÄÄLTÄ NÄKEE USEIN PAREMMIN**

**KUORMITUKSEN ENNALTAEHKÄISY KANNATTAA TIEDOSTAA –
KIVATKIN ASIAT KUORMITTAAN, MUTTA MILLOIN NE MENEÄ YLI
OMIEN VOIMAVAROJEN**

LOUKKAANTUMINEN ON VAKAVA

**TARVITSEE TUKEA KOKONAISUUDEN HALLINTAAN – PSYKKISEN
TASAPAINOON VAIKUTTAA KOKO ELÄMÄ. SE VOI OLLA KOULUN, OPISKELUN
TAI TYÖELÄMÄN YHTEENSOVITTAMISTA URHEILU-URAAAN**

**POHDITAAN URHEILUN VAIKUTUSTA LÄHIPIIRIIN - OSANA ELÄMÄÄN
KUULUU PERHE, SEURUSTELU – TAI PARISUHDE**

**URHEILU-URAN VASTOINKÄYMISTEN TYÖSTÄMINEN – KRIISIT JA ESTEET KUULUU
ELÄMÄÄN, MILLAISET VALMIUDET NIIDEN KÄSITTELYYN ON – YKSIN EI TARVITSE PÄRJÄTÄ**

**TARVITAAN KEINOJA ITSENSÄ RAUHOITTAMISEEN – STRESSIN HALLINTAAN
TAI KILPAILUJÄNNITYKSEN VÄHENTÄMISEEN**

MUKANA JA TUKENA HUIPULLE

0400 754 274

risto.pietilainen@kehitystaito.fi

www.psykkinenvalmennus.fi

Risto Pietiläinen

Psykkinen Valmentaja

Psykoterapeutti (VET)

NLP Trainer

RMP Master Motivaatiovalmentaja ®

