



NORSK FORENING FOR
KOGNITIV TERAPI®

VIDEREUTDANNING I KOGNITIV IDRETTSPSYKOLOGI 2021-2023

2021

Samling 1: 20. - 21. september 2021

- Kognitiv tilnærming – grunnleggende begreper og metoder
- Idrettspsykologi i et historisk perspektiv

Undervisere: Anne Marte Pensgaard og Tom Henning
Øvrebø Sted/kl.: Olympiatoppen, kl.09.00 - 16.00

Samling 2: 8. - 9. november 2021

- Kognitiv terapi i et idretts- og prestasjonsperspektiv. Virkeområder for idrettspsykologisk rådgivning

Undervisere: Anne Marte Pensgaard og Tom Henning Øvrebø
Sted/kl.: Pilestredet 75C (NFKTs kurslokaler), kl.09.00 -
16.00

2022

Samling 3: 5.- 7.januar 2022 NB: 3 dager

- Psykisk helse i toppidrett: Kliniske tilstander, kartlegging og tiltak (dag 1+2)
- Ferdighetstrening (dag 3)

Undervisere: Tonja Løve og Tom H. Øvrebø
Ferdighetstrener: Tom Henning Øvrebø
Sted/kl.: Torggata 10 (NFKTs kurslokaler), kl.09.00 - 16.00

Samling 4: 21. - 22.mars 2022

- Spiseforstyrrelser (dag 1)
- Søvnproblemer (dag 2)

Undervisere: Terje Fladvad (dag 1) og Ståle Pallesen (dag 2)
Sted/kl.: Torggata 10 (NFKTs kurslokaler), kl.09.00-16.00

Samling 5: 30.mai - 1.juni 2022. NB: 3 dager

- Doping og avhengighetsproblematikk (dag 1)
- Smerter (dag 2)
- Ferdighetstrening 2 (dag 3)

Undervisere: Christine Wisløff (dag 1 før lunsj), Dag Sørum (dag 1 etter lunsj), Egil A. Fors (dag 2). Ferdighetstr.: Tom Henning Øvrebø

Sted/kl.: Torggata 10 (NFKTs kurslokaler)/kl.09.00 - 16.0

Samling 6: 22.-23. september 2022

- Utbrenthet og utmattelse hos utøvere og trenere
- Rehabilitering ved idrettsskader

Undervisere: Göran Kántta (dag 1 og 2) og Marte Bentzen (kun dag 1)

Sted/kl.: Torggata 10 (NFKTs kurslokaler)/kl.09.00 - 16.00

Samling 7: 16. - 18. november 2022 NB: 3 dager

- Grunnleggende stressteori, CATS (dag 1)
- Mindfulness (dag 2)
- Ferdighetstrening (dag 3)

Undervisere: Hege Eriksen (dag 1), Anders Meland (dag 2)

Ferdighetstr.: Tom Henning Øvrebø

Sted/kl.: Torggata 10 (NFKTs kurslokaler), kl.09.00 - 16.00

2023

Samling 8: 6.-8. februar 2023 NB: 3 dager

- Motivasjon og atferdsendring (dag 1)
- Selvtillit. Konsentrasjon og spenningsregulering (dag 2)
- Ferdighetstrening (dag 3)

Undervisere: Anne Marte Pensgaard

Ferdighetstr.: Tom Henning Øvrebø og Anne Marte Pensgaard

Sted/kl.: Torggata 10 (NFKTs kurslokaler)/kl.09.00 - 16.00

Samling 9: 17. - 18. april 2023

- Teamutvikling
- Trener/utøver-relasjonen

Undervisere: Anne Marte Pensgaard og Anne Fylling Frøyen

Sted/kl.: Torggata 10 (NFKTs kurslokaler)/kl.09.00 - 16.00

Samling 10: 5.-6. juni 2023

- Oppsummering/avslutning

Undervisere: Anne Marte Pensgaard og Tom Henning Øvrebø

Sted/kl.: Olympiatoppen, kl.09.00 - 16.00

Eksamen: 14. juni 2023 kl. 9-12