

## Utdanning Kognitiv Idrettspsykologi 2021 - 2023

### 2021

#### **Samling 1: mandag 20.september og tirsdag 21.september**

- 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: mandag 8.november og tirsdag 9.november**

- 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: onsdag 5.januar, torsdag 6.januar og fredag 7.januar. NB: 3 dager**

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

Undervisere: Tonja Løve og Tom Henning Øvrebø

Ferdighetstr.: Tom Henning Øvrebø

Sted/kl.: Pilestredet 75C (NFKTs kurslokaler), kl.09.00 - 16.00

#### **Samling 4: mandag 21.mars - tirsdag 22.mars**

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

Undervisere: Terje Fladvad (dag 1) og Ståle Pallesen (dag 2)

Sted/kl.: Pilestredet 75C (NFKTs kurslokaler), kl.09.00 - 16.00

#### **Samling 5: 30.mai - 1.juni. 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.: Pilestredet 75C (NFKTs kurslokaler)/kl.09.00 - 16.0

**Samling 6: høst 2022 - dato avklares senere**

- 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.: Pilestredet 75C (NFKTs kurslokaler)/kl.09.00 - 16.00

**Samling 7: høst 2022 - dato avklares senere. NB: 3 dager**

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

Undervisere: Hege Eriksen (dag 1), Anders Meland (dag 2)  
Ferdighetstr.: Tom Henning Øvrebø  
Sted/kl.: Pilestredet 75C (NFKTs kurslokaler), kl.09.00 - 16.00

**2023****Samling 8: vinter 2023 - dato avklares senere. NB: 3 dager**

- Motivasjon og atferdsendring (dag 1)
- Selvtillit. Konsentrasjon og spenningsregulering (dag 2)
- Ferdighetstrening 4 (dag 3)

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

**Samling 9: vinter/vår 2023 - dato avklares senere**

- Teamutvikling
- Trener/utøver-relasjonen

Undervisere: Anne Marte Pensgaard og Anne Fylling Frøyen  
Sted/kl.: Pilestredet 75C (NFKTs kurslokaler)/kl.09.00 - 16.00

**Samling 10: vår/sommer 2023 - dato avklares senere**

- Oppsummering
- Eksamen

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