

VIDEREUTDANNING I KOGNITIV IDRETTSPSYKOLOGI 2023 - 2025

2023

Samling 1: mandag 18.september og tirsdag 19.september 2023.

- 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: torsdag 16.november og fredag 17.november 2023.

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

Undervisere : Anne Marte Pensgaard og Tom Henning Øvrebø

Sted/kl.: Torggata 10, 6.etg (NFKTs kurslokaler), kl.09.00 - 16.00

2024

Samling 3: tirsdag 9.januar, onsdag 10, januar og torsdag 11.januar 2024.

NB: 3 dager.

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

Undervisere : Tom Henning Øvrebø

Ferdighetstr. : Tom Henning Øvrebø

Sted/kl.: Torggata 10, 6.etg (NFKTs kurslokaler), kl.09.00 - 16.00

Samling 4: mandag 4.mars og tirsdag 5.mars 2024.

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

Undervisere : Øyvind Rø (dag 1) og Ståle Pallesen (dag 2)

Sted/kl.: Torggata 10, 6.etg (NFKTs kurslokaler), kl.09.00 - 16.00

Samling 5: torsdag 30.mai og fredag 31.mai 2024.

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

Undervisere : Christine Wisløff, Dag Sørum (dag 1), Egil A. Fors (dag 2).

Sted/kl.: Torggata 10, 6.etg (NFKTs kurslokaler), kl.09.00 - 16.00

Samling 6: mandag 2.september, tirsdag 3.september og onsdag 4.september 2024.

NB: 3 dager.

- Utbrenthet og utmattelse hos utøvere og trenere
- Skaderehabilitering
- Ferdighetstrening 2 (dag 3)

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

Ferdighetstr. : Tom Henning Øvrebø

Sted/kl. : Torggata 10, 6.etg (NFKTs kurslokaler), kl.09.00 - 16.00

Samling 7: mandag 4.november, tirsdag 5.november og onsdag 6.november 2024.

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. : Anne Marte Pensgaard og Tom Henning Øvrebø

Sted/kl.: Torggata 10, 6.etg (NFKTs kurslokaler), kl.09.00 - 16.00

2025

Samling 8: mandag 13.januar og tirsdag 14.januar 2025.

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

Undervisere : Anne Marte Pensgaard

Sted/kl. : Torggata 10, 6.etg (NFKTs kurslokaler), kl.09.00 - 16.00

Samling 9: mandag 17.mars, tirsdag 18.mars og onsdag 19.mars 2025.

NB: 3 dager.

- Teamutvikling
- Trener/utøver-relasjonen
- Ferdighetstrening 4 (dag 3)

Undervisere : Anne Marte Pensgaard og Anne Fylling Frøyen

Ferdighetstr. : Tom Henning Øvrebø

Sted/kl. : Torggata 10, 6.etg (NFKTs kurslokaler), kl.09.00 - 16.00

Samling 10: mandag 19.mai og tirsdag 20.mai 2025.

- Foredrag i utvalgte tema
- Oppsummering og veien videre

Undervisere : Anne Marte Pensgaard og Tom Henning Øvrebø

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

Eksamen 3. juni 2025 kl. 9-12