

Zvládání nervozity v psích sportech

Kdy: 2. 12. 2018, od 9:00 hod, konec nejpozději do 17:30 hod.

Kde: Litoměřice – Komunikační prostor Oka-mžik (v těsném sousedství čajovny Hóra) – ul. Osvobození 19

http://www.mapy.cz/#x=14.134091&y=50.539522&z=16&d=addr_9422972_1&t=s

Parkování: Parkování je možné v okolních uličkách (ul. Svojsíkova, Tylova)

Obsah semináře:

- Co je nervozita a k čemu slouží
- Příčiny nervozity
- Práce se strachem
- Vnitřní kritik vs. vnitřní kouč
- Sebeláska
- Balíček první pomoci k zvládnutí stresové reakce
- Práce s dechem
- Předstartovní rituály
- Vizualizace

Info k semináři:

- seminář je bez psů!!!
- podmínkou účasti je poskytnutí upřímné zpětné vazby po skončení semináře (upřímná = i negativní)

Info o mě:

- 8 let se věnuji výcviku psů - agility, dogdancing, pasení
 - 2012, 2018 - účast na MČR v agility (běh agility družstev - 2.m/97 při jednotlivém řazení)
 - 2016 - ocenění High in trial (nejlepší tým závodu) na ASCA agility závodech v Rakousku
 - 2017 - vicemistr ČR AUO v agility v soutěži družstev
 - 2018 - 2. vicemistr ČR AUO v agility - jednotlivci
- 3 roky se věnuji osobnímu rozvoji a psychologii
- pravidelně se účastním seminářů a on-line kurzů s českými i zahraničními lektory
- s nervozitou na závodech mám vlastní velmi bohaté zkušenosti

- víc se dozvíte na www.ivanovakova.cz

Cena: 300 Kč

(Částka pokrývá náklady na pronájem sálu a další nezbytnosti.)

Platbu posílejte na účet číslo: 670100-2206478033/6210, variabilní symbol 021218, do zprávy pro příjemce napište své jméno.

Přihlašování:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdhOwkbongBkyeImY8v_rEGnKOrsmLVyL89YZNif-VR0Z0Aig/viewform?usp=sf_link

Vyplněné údaje budou použity pouze pro účely akce a nebudou sdíleny s třetí osobou.

Kontakt: Iva Nováková, tel.: +420739328317, e-mail: ivinovakova@gmail.com