

Anders Bergström
Linköping
013-15 11 23, 070-555 27 77
anders@abata.se, www.abata.se



Jag har sedan 1978 verkat som instruktör och coach i ju-jutsu , coachat både på klubb och elitnivå och är nu riksinstruktör. Jag är också utbildningsansvarig i Sverige. Utbildar instruktörer och instruerar i hela Sverige.
Massör i landslaget mellan 1997-2004. Mental rådgivare i RF-EIC. Har sedan 1996 varit mental rådgivare främst i individuella idrotter

Genom coachningen har jag riktat in mig mer på mental rådgivning.

Utbildning:

Handledarutbildning mental träning via SISU. Pedagogik 60 p. Certifierad massör.
Riksinstruktörutbildning i ju-jutsu.

Inriktning:

Jag arbetar mest med individuella prestationer inom framförallt koncentrationsidrotter.
Stresshantering och avslappning.
Att skapa en trygghet inför idrottsprestationen och lära sig "gilla läget".
Rehabilitering efter skada kopplat till den fysiska rehabiliteringen.

Arbetsätt:

Individuell rådgivning mot prestation genom välmående med kognitiv tanke. Jag utgår helt från individens egna upplevelser och mål.
Auktoriserad för IPS-profilen.
Som Certifierad massör kopplar jag den psykologiska prestationen med den fysiska för en helhet.

Utvärdering:

Utvärderingen sker i samråd med klienten med utgångspunkt från dennes mål från början och utfall efter bestämt antal träffar.