

Namn: Eva Damberg

Email: info@damberg.com

Telefon: 070-756 70 59

Arbetsområde: Södermanland, Stockholm

Formell utbildning

Tränarlinjen GIH, Stockholm 2003-2006, inriktning idrottspsykologi(C-uppsats).
Juniortränarutbildning, Svenska Friidrottsförbundet (2004-2005), "Att arbeta som idrottspsykologisk rådgivare"30 p och "Att arbeta som psykologisk rådgivare mot grupper och organisationer" 30 p, Högskolan i Halmstad, 2006-2008, Ackrediterad av RF för IPS-profilen, 2010.

Egen idrottsbakgrund

Tävlat i höjdhopp på elitnivå, övrig friidrott, tränare. Numera motionsidrotter som jogging, bollsporter, golf, gruppträning, ridning(tävlrar hästhoppning på hobbynivå idag) mm.

Tidigare arbete inom idrottspsykologisk tillämpning

Arbetat med lag och individuella idrotter inom fotboll, ridning mm.

Specialområden inom idrottspsykologin

Prestationsutveckling av lag och individuella idrottare

Motivation

Tävlingsnervositet

Coacher/tränare – ledarskap, stress/coping, mästerskapsförberedelser mm

Föreläsningar/utbildningar för grupper

Rådgivningsfilosofi

Min rådgivningsfilosofi bygger på ett holistiskt perspektiv, att alltid se hela människan. Jag tror på individens egen kraft att utveckla sig. Utveckling sker genom den egna viljan och pågår genom hela livet. För att komma vidare och förbättra sig inom något område kan man behöva vägledning. Detta ser jag som min viktigaste uppgift.

Som person är jag optimist och ser alltid möjligheter hos människor och i situationer. Jag är samtidigt realist och står stadigt med båda fötterna på jorden. Visst blir vardagen lite lättare om man ser ett halvfullt glas vatten i stället för ett halvtomt glas?

Publicerad litteratur

Damberg, E., (2004) "Utvärdering av Svenska Friidrottsförbundets Coachprojekt i samarbete med Sveriges Olympiska Kommitté inför OS i Aten 2004", C-uppsats i idrottspsykologi, GIH, Stockholm.

Utvärdering och uppföljning

Varje uppdrag avslutas med skriftlig utvärdering av parternas arbetsinsats. Därefter bestäms gemensamma riktlinjer för fortsatt samarbete.