

Ingegerd Jönsson  
Mobil: 0734-337092  
Mejl: info@idrottspsykolog.com

CV - Idrottspsykologisk rådgivare 1(2)

2008-11-21

Hemsida: [www.idrottspsykolog.com](http://www.idrottspsykolog.com)

---



### *Arbetsområde*

Inom Skåne. Eslöv, Malmö och Lund regionen.

### *Formell utbildning*

Fil. Kand. i psykologi, inriktning idrott, 125 poäng, 2002-2006.

Följande områden ingår i examen:

- Magisterexamen i psykologi inriktning idrott, Halmstad Högskola.
- Att arbeta som idrottspsykologisk rådgivare, Halmstad Högskola.
- Tillämpad idrottspsykologi och mental träning, Mitthögskolan Dalarna.
- Samtalsmetodik - Det professionella samtalets grunder, Malmö Högskola.
- Samtalsmetodik med inriktning mot coaching och mentorskap, Malmö Högskola.

### *Egen idrottsbakgrund*

Uthållighetsidrotter såsom Vätternrundan och Vasaloppet. Svensk Klassiker 2002.

### *Tidigare arbete med idrottspsykologisk tillämpning*

Idrottspsykologiska interventioner med unga talangfulla idrottare inom diverse idrotter såsom innebandy, handboll, friidrott och inom kampsport.

### *Specialområden inom idrottspsykologi*

Individuell rådgivning för prestationsutveckling.

### *Min rådgivningsfilosofi*

Min rådgivningsfilosofi grundas på humanistiska värderingar. Att varje individ är unik med sina specifika erfarenheter, egenskaper och kunskaper. Genom att göra individen varse om starka respektive mindre starka sidor, ges individen kunskap och verktyg om hur dessa kan hanteras. Dessutom tas det kognitiva perspektivet i beaktande då stor vikt läggs på att den idrottspsykologiska rådgivningen ges ur ett helhetsperspektiv, det vill säga att se varje individ och hur olika situationer i omgivningen påverkar henne. En helhetssyn på varje individ!

Mina mål med varje rådgivningstillfälle är:

- Att inspirera till personlig utveckling genom att tillföra kreativitet, inspiration och nytänkande till individens prestationer.
- Varje rådgivningstillfälle utgår från individens önskemål och situation.
- Att tillföra den enskilde individen mental styrka och balans för personlig utveckling och ett ökat välmående.

### *Publicerad litteratur*

- Jönsson, I., & Rantzow, S. (2004). *Motivation och self-efficacy bland manliga och kvinnliga individuella kampsportsutövare*. (C-uppsats i psykologi inriktning idrott, 41-60p). Sektionen för Hälsa och Samhälle: Högskolan i Halmstad.
- Jönsson, I. (2005). *En kartläggning av psykologiska färdigheter hos svenska elitroddare* (D-uppsats i psykologi inriktning idrott, 61-80 p). Sektionen för Hälsa och Samhälle, Högskolan i Halmstad.

Ingegerd Jönsson  
Mobil: 0734-337092  
Mejl: info@idrottspsykolog.com

CV - Idrottspsykologisk rådgivare 2(2)

2008-11-21

Hemsida: [www.idrottspsykolog.com](http://www.idrottspsykolog.com)

---



### *Utvärdering och uppföljning*

Varje nytt rådgivningstillfälle inleds med en kartläggning/nulägesanalys var individen befinner sig varefter mål för interventionen formuleras. Vid varje rådgivningstillfälle sker uppföljning och utvärdering från föregående tillfälle. Samtalen dokumenteras och hanteras konfidentiellt. Vid det avslutande samtalet sker gemensam utvärdering av interventionens målsättning och över samarbetet. Därefter tas gemensamt riktlinjer fram för fortsatt samarbete.