

Namn: Johan Örtendahl
Email: johan@omtankenjm.se
Telefon: 0300-12686, 0709-952320
Arbetsområde: Sverige

Formell utbildning

Idrottspedagoglinjen 120 p, 21-40p psykologi med inriktning mot idrott på Högskolan i Halmstad.

Arbetat som ledare, lärare, tränare, föreläsare och mentalrådgivare i ca 15 år.

Driver eget företag Omtanken J&M sedan 2002. www.omtankenjm.se

Jobbat som ledare/chef inom näringslivet i 4 år.

Egen idrottsbakgrund

De idrottsliga meriterna räckte till att spela fotboll på division II nivå i IF Warta i slutet på 1980-talet. Har spelat ishockey, handboll och innebandy samt spelar golf på hobbynivå (hcp 10,7).

Tidigare arbete med idrottspsykologisk tillämpning

Arbetet med golfspelare Albatross GK och Forsgårdens GK som individuell mentalrådgivare samt ett antal lagidrottare i olika idrottspsykologiska sammanhang. Kurser och föreläsningar inom idrottspsykologi, personlig utveckling och friskvård. Har också jobbat som ledare inom ungdomsidrott samt ledare inom näringslivet.

Specialområden inom idrottspsykologin

Stresshantering.

Motivation, mål och feedback.

Prestationsutveckling genom ett ändrat tankesätt.

Självförtroende och självkänsla.

Rådgivningsfilosofi

Målfokus

Det är målen och visionerna som styr oss och skapar motivation.

Lösningsorientering

Vi ser lösningar istället för problem, vi jobbar för och inte emot.

Fokus på individnivå

Det är hos individen man kan skapa förändring och det är här och nu vi börjar, även laget eller gruppen byggs upp av ett antal olika individer.

Jag jobbar tillsammans med individen genom att påverka tankar, känslor och psykisk energi. Jag vill att den mentala träningen integreras i övrig träning så att det som en naturlig del i den totala utvecklingen, med det följer också att jag jobbar förebyggande istället för med akutlösningar.

Utvärdering och uppföljning

Fortlöpande uppföljning tillsammans med individsen under hela uppdraget för att veta var vi står och hur vi skall gå vidare. Varje rådgivningsuppdrag avslutas med en skriftlig och muntlig utvärdering.