



Namn: Margareta Hultman

Företag: Psykologi Idrott Massage, Mottagning: Skatås motionscentrum Göteborg

Email: margareta.hultman@psim.se, www.psim.se

Telefon: 0302-311 99, Mob 073-685 18 22

Formell utbildning

Idrottspsykologi Halmstad Högskola, 70p, Massageterapeut, Axelsons Gymnastiska Institut (Civilekonom Handelshögskolan Göteborg)

Egen idrottsbakgrund

Tidigare elitorienterare, har även tävlat i skidororientering och skidor. Har även kontakt med idrotter som friidrott, ridning och fotboll.

Tidigare arbete med idrottspsykologisk tillämpning

Individuell rådgivning, föreläsningar och kurser sedan 2003

Specialområden inom idrottspsykologin

Prestationsutveckling för individer

Rehabilitering från skada/överträning

Karriärövergångar inom idrott och yrkesliv

Rådgivningsfilosofi

Jag har ett fenomenologiskt grundperspektiv i min rådgivning, där personens egna känslor och uppfattning av olika situationer ligger som grund. Genom att kartlägga individens kognitiva och känslomässiga uppfattning av sin situation kan vi tillsammans arbeta vidare för att närma oss den aktivas mål. Arbetet bygger på samtal och inläring av olika mentala tekniker. Detta ökar förståelsen för egna reaktioner i olika situationer och ger färdigheter att hantera dem på ett önskvärt sätt.

För mig är det också viktigt att se människan ur ett helhetsperspektiv. För att nå toppprestationer är balans till både kropp och själ av största vikt. Då jag arbetar med både idrottspsykologisk rådgivning och massagebehandlingar, var för sig eller i en kombination, har jag möjlighet att möta människan ur båda perspektiven.

Utvärdering och uppföljning

En muntlig kortare utvärdering sker vid varje rådgivningstillfälle, samt en sammanfattande utvärdering vid i samband med avslut. Ramar för eventuellt fortsatt samarbete sätts upp i samband med denna utvärdering.