

Namn: Stefan Gustafsson  
E-mail: dreamofgoal@hotmail.com  
Telefon: 070-5491723  
Arbetsområde: Växjö, Småland

### **Formell utbildning**

Idrottsläroavdelning (GIH, Örebro), Fil. Kand. i Folkhälsovetenskap, Psykologi 60p, (1-20p med inriktning mot kognitiv psykologi, 21-60p med inriktning mot arbetslivets psykologi), Tillämpad mental träning, 5p på Örebro universitet, MRK, steg 1-3 (Edvisor AB), Ackrediterad av RF för IPS-profilen.

### **Egen idrottsbakgrund**

Har spelat handboll, tennis och fotboll under ungdomsåren. Har senare varit ungdomstränare i tennis. Undervisar sedan 2003 på idrottsgymnasium i kurserna idrottspsykologi, psykologi, träningslära och näringslära. Arbetar även sedan 2008 på Växjö universitet som adjunkt på avdelningen för idrottsvetenskap, undervisar bland annat i kursen mentalt förhållningssätt på polisutbildningen.

### **Tidigare arbete med idrottspsykologisk tillämpning**

Arbetat med lag och individuella idrottare på tävlings- och elitnivå sedan 2005. Kopplad till RF's nätverk av idrottspsykologiska rådgivare samt till Regionalt Elitidrottscentrum i Kronoberg som idrottspsykologisk rådgivare.

### **Specialområden inom idrottspsykologin**

Prestationsutveckling för såväl individuella idrottsutövare som lagidrottare. Målsättningsarbete för individer och lag. Stresskunskap/stresshantering samt hälsopsykologiska faktorer relation till välbefinnande och prestation.

### **Rådgivningsfilosofi**

Min människosyn och rådgivningsfilosofi grundar sig främst på tankar från de humanistiska och kognitiva perspektiven. Det *humanistiska perspektivet* grundar sig på att varje människa har en inneboende, medfödd kreativ potential och strävan efter personlig utveckling samt en vilja att lära sig nya saker. Den mänskliga naturen är att vara optimistisk och positiv. *Kognitiv psykologi* behandlar bl. a hur vi tänker och organiserar vår kunskap. Andra centrala aspekter i den kognitiva psykologin är antaganden om att vi styrs av tidigare erfarenheter samt att våra tankar påverkar våra känslor. Vår perception, hur vi uppfattar, tolkar och tänker tillsammans med våra minnen avgör hur vi kommer att reagera känslomässigt i olika situationer. Dessa två psykologiska perspektiv bildar således utgångspunkt i min rådgivningsfilosofi tillsammans med en grundläggande tanke om att *vidareutbildning* av den aktive inom området idrottspsykologi och mental träning är väsentligt och viktigt för att skapa en större förståelse för egenansvarets betydelse för den personliga utvecklingen och prestationen.

I rådgivningssituationen försöker jag som rådgivare tillsammans med den aktive finna gemensamma utvecklingsmöjligheter. Det är samtalet och resonemanget mellan rådgivare och aktiv som leder utvecklingen framåt, inga färdiga lösningar ges utan vi försöker gemensamt nå logiska och hållbara slutsatser kopplat till den praktiska verkligheten. Jag strävar efter att få en helhetsbild över de individer jag arbetar tillsammans med bl. a genom att etablera ett långvarigt samarbete tillsammans med den aktive, med dennes tränare och medhjälpare samt att skaffa en så bra bild som möjligt av individens tillvaro inom idrotten, såväl som av dennes liv vid sidan av idrotten. Jag arbetar utifrån en holistisk syn på människan gällande dennes hälsa, välbefinnande, utveckling och prestation, där faktorer som; kost, sömn och återhämtning, organisation, socialt stöd och sociala nätverk, är väsentliga.

Den praktiska mentala rådgivningen innefattar bl. a personliga möten och samtal, mailkontakt, brev, telefonsamtal och utbildning i form av bl. a. föreläsningar och hemuppgifter, där målen är att skapa en positiv och trygg miljö och ett positivt samarbete där individen; engageras i arbetet för ökad självkännet, upptäcker sitt sätt att tänka, sitt sätt att styra och planera sitt agerande samt åstadkommer önskade förändringar i beteendet med hjälp av olika mentala metoder.

### **Utvärdering och uppföljning**

När samarbetet inleds utarbetas gemensamt en plan för samarbetet. Uppföljning av denna sker kontinuerligt under processen. Vid av planeringen bestämda tidpunkter görs mer omfattande utvärderingsarbeten av varje individs insats med hjälp av utvärderingsformulär. Baserat på svaren av denna utvärdering bestäms gemensamt riktlinjer för eventuellt fortsatt samarbete.