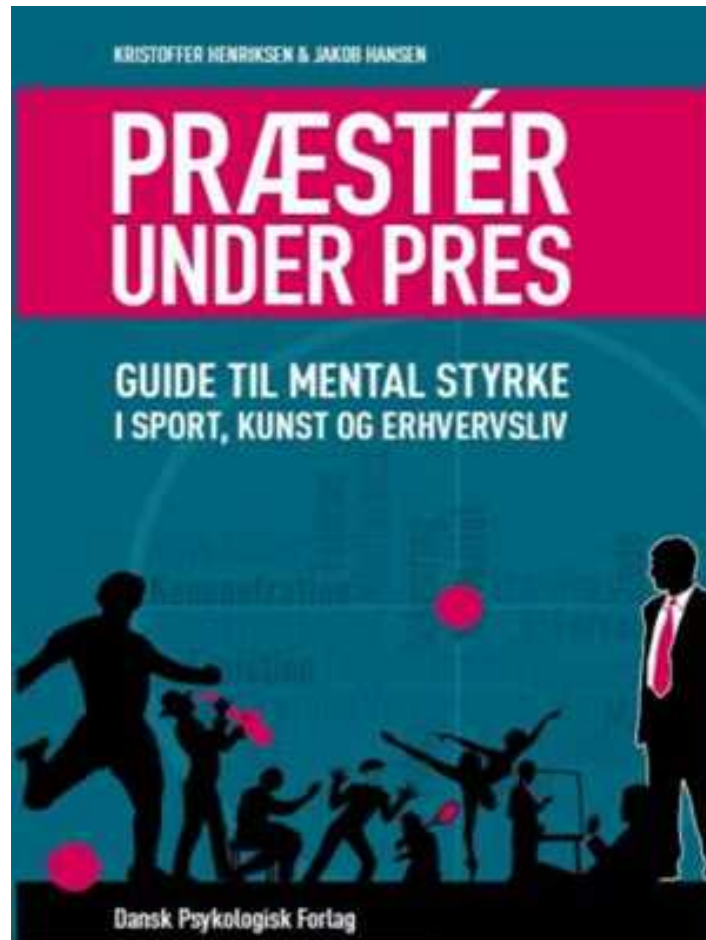


Præster under pres PDF

Kristoffer Henriksen



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Kristoffer Henriksen

ISBN-10: 9788771583885

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1081 KB

BESKRIVELSE

Kender du fornemmelsen af, at nervøsiteten, tvivl og bekymringer presser sig på, når du skal præstere optimalt under pres? Hvis du er passioneret og ambitiøs, kender du til at skulle præstere under pres. Med ambition og passion følger dog også tvivl om, hvorvidt man er klar nok, frygt for at mislykkes og bekymring over konsekvenserne, hvis forventningerne ikke indfries. Disse følelser er helt naturlige, når du står overfor vigtige opgaver. De er ikke i sig selv et problem, men kan blive problematiske, hvis du handler på dem. Du skal lære at acceptere følelserne som naturlige følgesvende i stedet for at kæmpe imod dem. Det vigtige er, hvad du gør, og ikke hvordan du føler, mens du handler. Som sportspsykologiske konsulenter i Team Danmark igennem mange år har bogens forfattere stået ved siden af nogle af verdens bedste atleter under EM, VM og OL, og hjulpet dem til at levere toppræstationer, når presset har været allerstørst. Med udgangspunkt i ACT (Acceptance Commitment Therapy) og mindfulness tager forfatterne et kontroversielt afsæt i forhold til, hvad der skal til for at præstere under pres. De afliver mange af de myter, der hersker omkring "mentalt stærke performere", for eksempel at de altid føler selvtillid, aldrig er nervøse og altid ser muligheder frem for begrænsninger. Du bliver med cases og øvelser guidet til at udvikle mental styrke til at præstere under pres gennem fire konkrete trin. Bogen henvender sig til alle, der forventes at levere præstationer på højeste niveau: supermotionister, eliteatleter, musikere, skuespillere, sangere, erhvervsledere, sælgere og studerende. Og ikke at forglemme: deres trænere, mentorer og undervisere.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Kender du fornemmelsen af, at nervøsitæt, tvivl og bekymringer presser sig på, når du skal præstere optimalt under pres? Hvis du er passioneret og ambitiøs, kender ...

Præster under pres: guide til mental styrke i sport, kunst og erhvervsliv (Forlag: Dansk Psykologisk Forlag, Format: Hæftet, Type: Bog, ISBN: 9788771583885)

Sand mental styrke handler om at kunne holde fokus på opgaven og handle i tråd med sine værdier og mål - også i modgang, når man er under pres.

PRÆSTÉR UNDER PRES

[Læs mere ...](#)