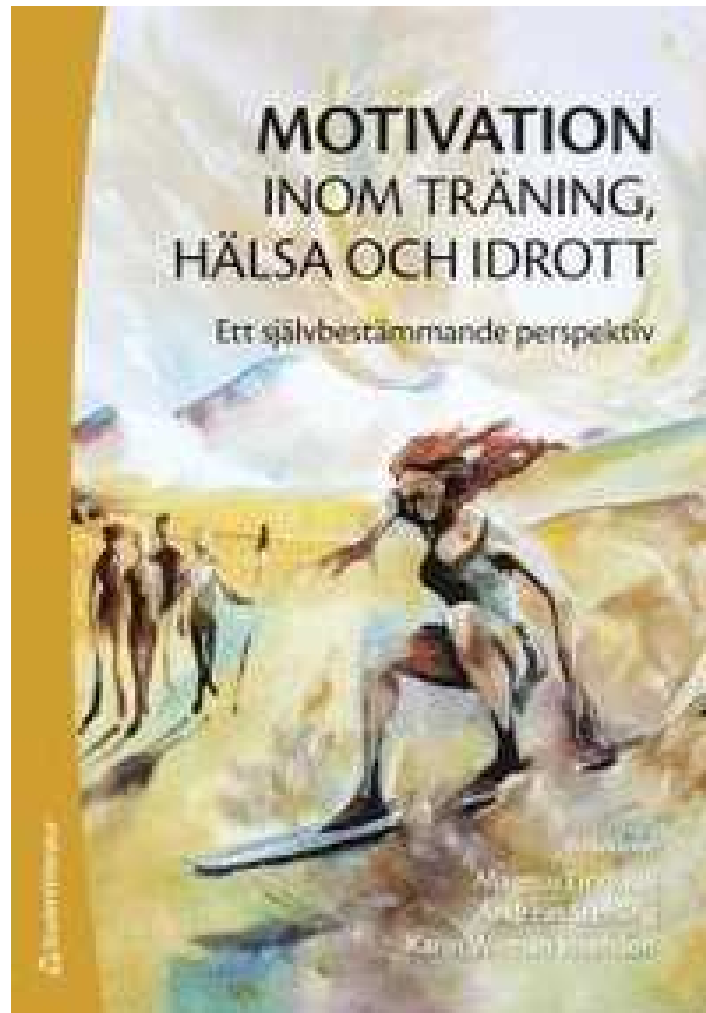


Tags: Motivation inom träning, hälsa och idrott - Ett självbestämmande perspektiv epub books download; Motivation inom träning, hälsa och idrott - Ett självbestämmande perspektiv ladda ner pdf e-bok; Motivation inom träning, hälsa och idrott - Ett självbestämmande perspektiv MOBI download; Motivation inom träning, hälsa och idrott - Ett självbestämmande perspektiv bok pdf svenska; Motivation inom träning, hälsa och idrott - Ett självbestämmande perspektiv e-bok apple; Motivation inom träning, hälsa och idrott - Ett självbestämmande perspektiv las online bok

Motivation inom träning, hälsa och idrott - Ett självbestämmande perspektiv PDF E-BOK

Magnus Lindwall,Urban Johnson,Pär Rylander



Författare: Magnus Lindwall,Urban Johnson,Pär Rylander

ISBN-10: 9789144116020

Språk: Svenska

Filstorlek: 3169 KB

BESKRIVNING

Allt vi gör drivs av vår motivation. Utan motivation och drivkrafter som får oss att röra oss framåt, både bildligt och bokstavligt, tappar vi fart, mening och effektivitet. Den här boken handlar om motivation inom träning, hälsa och idrott och behandlar frågor som: Vad är motivation? Hur blir vi motiverade? Hur påverkar olika typer av motivation våra tankar, känslor och beteenden inom träning, hälsa och idrott? Genom att förstå de grundläggande mönstren och principerna bakom människors motivation kan vi också bättre förstå deras beteenden. Insikt i motivation ger kunskap, och kunskap ger i sin tur ökad kontroll och större möjlighet att förutsäga framtida beteende och skapa förutsättningar för förändring och utveckling. Detta är centralt i arbetet för de flesta som jobbar praktiskt med människor inom träning, hälsa och idrott. Boken tar sin utgångspunkt i självbestämmandeteorin (Self-Determination Theory, SDT) som är den motivationsteori som har starkast stöd i forskningen idag. Med en gedigen genomlysning av forskningsläget och praktiska applikationer av teorin är den här boken en värdefull resurs oavsett om du är forskare, praktiker, student eller bara allmänt intresserad av motivation inom träning, hälsa och idrott.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

PDF Motivation Och Målsättningar För Motion: Ett Självbestämmande Perspektiv

... förädla och förankra motivation (Hefte) av författer Tom Barth. Pris kr ... inom områdena behandling, ... hälsa och idrott - Ett självbestämmande perspektiv.

Motivation - den viktigaste framgångsfaktorn | Motivation.se

hälsa och välbefinnande ... svarar på hur väl påståendet stämmer in på deras motivation att gå till träningen denna vecka. 24 ... (inom aktuell idrott) • 16

Motivation-arkiv - CIF

Häftad, 2012. Den här utgåvan av Erkännande, makt och möten : en studie av inflytande och självbestämmande med LSS är slutsåld. Kom in och se andra utgåvor ...

**MOTIVATION INOM TRÄNING, HÄLSA OCH IDROTT - ETT SJÄLVBESTÄMMANDE
PERSPEKTIV**

LÄS MER