

Keywords: Mental Träning för barn & ungdom PDF pdf bok på svenska, ladda ner Mental Träning för barn & ungdom ePUB, Mental Träning för barn & ungdom las online, Mental Träning för barn & ungdom download

Mental Träning för barn & ungdom PDF

Lars-Eric Uneståhl



Det här är bara ett utdrag ur Mental Träning för barn & ungdom bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Lars-Eric Uneståhl

ISBN-10: 9789186389130

Språk: Svenska

Filesize: 4840 KB

BESKRIVNING

Detta är den andra ljudboken i serien "Livsfärdighetsträning för barn & ungdom". Orsaken till serien är en uppfattning att både föräldrars och skolans främsta uppgift är att förbereda barn och ungdomar för ett bra vuxenliv. Uneståhls forskning omkring faktorerna bakom ett bra liv ("hög livskvalitet") har visat att flera av dessa faktorer bör tränas tidigt i ungdomsåren. Han har också visat att man som barn har ett antal av dessa kvaliteter ("7 C:s- childlike capacities" - 7 barnlika egenskaper) som man lätt tappar när man växer upp och som därför bör underhållas och förstärkas genom träning. MENTAL TRÄNING FÖR BARN & UNGDOM är ett program som lär ut den mentala träningen och där man får möjlighet att arbeta med sin egen personliga utveckling. Här stärks självförtroendet och självkänslan och här får man möjlighet att skapa attraktiva framtidsbilder. Dessutom får man tillfälle att utveckla mentala förmågor som koncentration och kreativitet. Till slut får man träna på att skapa en positiv attityd till tillvaron (optimism) och att identifiera och skapa de positiva känslotillstånd som gynnar prestation och välbefinnande. Varje program bör tränas 5-7 gånger innan man går vidare till nästa. Ljudboken innehåller följande program: 1. Mental träning 12. Mental träning 23. Självförtroendeträning 4. Lugn 5. Koncentrationsträning 6. Motivationsträning 7. Kreativitet 8. Glädje 9. Attitydsträning 10. Självkontroll. Denna ljudbok är intalad och utarbetad av Lars-Eric Uneståhl.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Detta är den andra ljudboken i serien 'Livsfärdighetsträning för barnungdom'. Orsaken till serien är en uppfattning att både föräldrars och skolans främ

Den första CD:n i serien "Livsfärdighetsträning för barnungdom". Orsaken till serien är en uppfattning att både föräldrars och skolans främsta uppgift ...

Vi använder cookies för att ge dig en bättre upplevelse av vår webbplats. Genom att använda webbplatsen godkänner du vår användning av cookies.

MENTAL TRÄNING FÖR BARN & UNGDOM

[Fortsätt läsa...](#)