



# **HENKISEN VALMENTAUTUMISEN KOULUTUS**

## **30.11.-01.12.2013 (osa 1)**

### **Linna Hotelli, Hartola**

#### **Ohjelma :**

#### **La 30.11.2013**

10.30-11.00	Saapuminen	Linna Hotelli	Kurssivastaava
11.05	Avaus ja esittäytyminen	Takkakabinetti	
11.30	Lounas	Ravintolasali	
12.30	Luento	Takkakabinetti	Markus Arvaja
	- Erotuomarin psyykkiset haasteet ja psyykkisten taitojen kehittäminen		
15.30	Iltapäiväkahvit	Ravintolasali	
16.00	Luento	Takkakabinetti	
	- Ottelutapahtumaan valmistautuminen ja optimaalisen otteluilmapiirin rakentaminen		
18.00	Vapaata liikuntaa	Liikuntasali, sauna ja uinti	
20.30	Päivällinen	Ravintolasali	



## Su 01.12.2013

08.00	Aamiainen	Ravintolasali
09.00	Luento	Takkakabinetti
	- Ottelutapahtuman aikainen toiminta ja Psyykkisen valmentautumisen tekniikat	
12.00	Lounas	Ravintolasali
13.00	Luento	Takkakabinetti
	- Ottelutapahtuman jälkeinen toiminta ja Psyykkisen valmentautumisen tekniikat	
15.45	Kurssipalaute	Takkakabinetti
16.00	Päätöskahvit	Ravintolasali
	Huoneiden luovutus	
16.30	Arvioitu loppumisaika	
	Turvallista kotimatkaa !	

Mahdolliset tarkennukset ohjelmaan, ennakkotehtävä ja osallistujaluettelo lähetetään ilmoittautuneille n. kaksi viikkoa ennen tilaisuutta.

Lisätietoja antaa Ilkka Koho 045-807 8980 tai Kari Rouhiainen 044-558 5050 sekä koulutuksen sähköpostista [koulutus@referee.fi](mailto:koulutus@referee.fi)

Tervetuloa koulutukseen !