



HENKINEN VALMENTAUTUMINEN KOULUTUS 29.11 – 30.11.2014 LINNA HOTELLI, HARTOLA

Ohjelma:

La 29.11.2014

10.30–11.00	Saapuminen	Linna Hotelli	Kurssivastaava
11.05	Avaus ja esittäytyminen	Veistola	
11.30	Lounas	Ravintolasali	
13.30	Luennot	Veistola	Markus Arvaja
	– Erotuomarin psyykkiset haasteet ja psyykkisten taitojen kehittäminen		
15.30	Iltapäiväkahvit ja majoittuminen		
16.00	Luennot jatkuvat		
	– Ottelutapahtumaan valmistautuminen ja optimaalisen otteluilmapiirin rakentaminen		
19.00	Vapaata liikuntaa	Liikuntasali	
21:00	Päivällinen	Ravintolasali	



HENKINEN VALMENTAUTUMINEN

Su 30.11.2014

08.00	Aamiainen	Ravintolasali
09.00	Luennot jatkuvat	Veistola
	– Ottelutapahtuman aikainen toiminta ja Psyykkisen valmentautumisen tekniikat	
12:00	Lounas ja huoneiden luovutus	Ravintolasali
13:00	Luennot jatkuvat	Veistola
	– Ottelutapahtuman jälkeinen toiminta ja Psyykkisen valmentautumisen tekniikat	
15.45	Kurssipalaute	Veistola
16.00	Päätöskahvit	Ravintolasali
16:30	Arvioitu loppumisaika	

Turvallista kotimatkaa!