

# Mental vinder med VIWA®

Sportsfolk der har arbejdet med VIWA siger:

- ✓ Jeg har fået mere selvtillid
- ✓ Jeg er mere afslappet op til kampene
- ✓ Jeg er mere oplagt til kampene end før
- ✓ Jeg bliver mindre sur
- ✓ Jeg er blevet mere positiv
- ✓ Jeg tror mere på mig selv
- ✓ Jeg er blevet mere opmærksom på mit spil
- ✓ Jeg er blevet bedre til at kontrollere mit temperament
- ✓ Jeg spiller nu bedre mod bedre modstandere
- ✓ Mit humør er højere, når det går dårligt
- ✓ Mere positivt, mest til træning, men også i det hele taget
- ✓ Jeg er blevet meget bedre til at fokusere
- ✓ Jeg er blevet gladere



**V**inder  
**I**ndstilling  
**W**inning  
**A**ttitude  
®



VIWA® Coaching

NÆSTE FORLØB NIVEAU I:

Datoer følger

Se mere på [viwa.dk/sport](http://viwa.dk/sport)



- Jeg oplever desværre, at der er alt for mange idrætsudøvere, der ikke tror på sig selv til træning og kamp. Deres indre samtale er ofte præget af udtalelser som: "det ka' jeg ikke, det går aldrig..." og et negativt kropssprog. De er alt for hårde ved sig selv, hvilket medfører at de ikke får det maksimale ud af deres potentiale.
- Det er således på den baggrund, at jeg har udviklet Mental vinder med VIWA® kurset, som et værktøj til hurtigere at nå de mål, man har sat sig. Det kan være i forbindelse med sport, men også i livet generelt.

## Hvorfor arbejde med VIWA® konceptet?

- Tanken bag "VIWA" er at give mennesker værktøjer til at tackle den lille indre abe, der repræsenterer taberindstillingen og skaber negativt stress.
- VIWA konceptet arbejder målrettet på at udvikle udøvernes selvbevidsthed og selvtillid, sådan at man igennem et positivt livssyn udvikler en vindermentalitet, der ikke kun skaber vinder-taber situationer mellem to parter (f. eks. en badmintonkamp eller fodboldkamp), men i lige så høj grad skaber vinder-vinder situationer mellem to parter - det kan også være en badmintonkamp eller fodboldkamp. Udvikling af udøvernes fokuseringsevne med det mål at se muligheder og løsninger frem for begrænsninger og problemer.

## Form

Forløbet består fem moduler af hver 1½ times varighed. Hver deltager får udleveret en **VIWA mappe** med kursusmateriale, eksklusiv **VIWA t-shirt**, **VIWA kortet** (visitkort størrelse) og muligheden for at kunne få nye VIWA kort de efterfølgende to år. Deltagerantal pr. hold er 12-16 personer.

Pris 1.100 kr.

Er I fire fra samme klub, der tilmelder sig, opnås 10 % rabat.

**Sted:** Århus eller København

**Underviser:** Kristian Sørig Sørensen, certificeret VIWA® Motivator og Bjarne Nielsen, NLP Master Coach.

Overskrifter:

- Dine spillefærdigheder - kompetenceprofil
- Koncentrationstræning i din sportsgren
- Praktisk træning på banen – under træning og under konkurrence
- Tanken styrer handlingen – pendultesten
- VIWA psyke og TILA psyke
- Spænding og præstation
- Visualisering – se dig selv lykkes
- Er du på A-holdet eller B-holdet?
- Mit livs kamp – spil den igen og igen
- SMS konkurrence
- Hvordan bestiger du bjerge?
- VIWA kortet
- Gode vaner skaber gode resultater
- Start og slut VIWA test

Vi anvender PC og smartphone.



Der vil være en hjemmeopgave til hver gang.

Værktøjer: VIWA testen, feed-back, feed-forward, fokuseringstræning, interview, mentale øvelser udenfor hallen og i hallen.



**Andrea Rasmussen, U17 spiller i Nivå Kokkedal Badminton om forløbet med VIWA:**  
*"Lærerigt, har fået mere VIWA. Du er altid på A-holdet, det er fedt! Det har helt klart hjulpet mig på banen og i hverdagen. Er blevet bedre til at være opmærksom på ting, som jeg normalt tog for givet. F. eks. rosekampagnen og livsindstilling. Du gør det godt, Bjarne!."*

**Michala Røder U17 Elite badmintonspiller i LB om forløbet med VIWA:**  
*"VIWA har gjort mig langt mere positiv, jeg er blevet meget bedre til at koncentrere mig om her og nu og jeg er blevet meget bedre til at styre mit temperament."*

**Kitt Marthinsen mor til H. C. Marthinsen norsk U17 landsholdsspiller**  
*"Jeg er imponeret over dine systemer, i forhold til spillernes refleksion før og efter kamp/turnering, som HC fik glæden af at blive kendt med sidste weekend. Helt fantastisk. Du fik mange lovord fra min mand, som synes du håndterede HC helt fantastisk. Aldrig har HC kommet hjem fra en turnering uden at have vundet en kamp, men alligevel bare var tilfreds med det han havde lært."*

**Rasmus Olsen, U13 Elite spiller i Nivå Kokkedal Badminton om forløbet med VIWA:**  
*"Jeg synes, jeg er blevet bedre til badminton, både mentalt og at spille. Jeg har lært meget om ikke at blive sur og jeg har fået meget mere selvtillid."*

**Jes Olsen – far til Rasmus om "Mental vinder med VIWA®!" forløbet:**  
*Jeg var med Rasmus til DJO i Farum i weekenden og det var en helt anden Rasmus jeg så - specielt i HS. Han spillede rigtig godt og holdt hovedet koldt på trods af hurtige bolde samt at der var en håndfuld diskutabile bedømmelser i kampen mod Rasmus Kirkegaard. Jeg har aldrig set Rasmus være så positiv før."*

Se her hvad deltagerne på tidligere hold har fået ud af kurset:

<https://www.youtube.com/watch?v=07mVxZF1Hgg>

<https://www.youtube.com/watch?v=kGEwNT8pb0o&feature=youtu.be>

**Tilmelding:** Send mail til Bjarne Nielsen: [bn@viwa.dk](mailto:bn@viwa.dk).

Tlf. 4089 1230

Vi tilbyder også individuelle forløb.

**VIWA® Coaching**

**Bjarne Nielsen**

**Fasanvej 27, 3660 Stenløse**

**Tlf. 4089 1230 [www.viwa.dk](http://www.viwa.dk) [bn@viwa.dk](mailto:bn@viwa.dk)**

**V**inder  
**I**ndstilling  
**W**inning  
**A**ttitude  
®

**SAMMEN BLIVER VI DE BEDSTE – VIWA.DK**