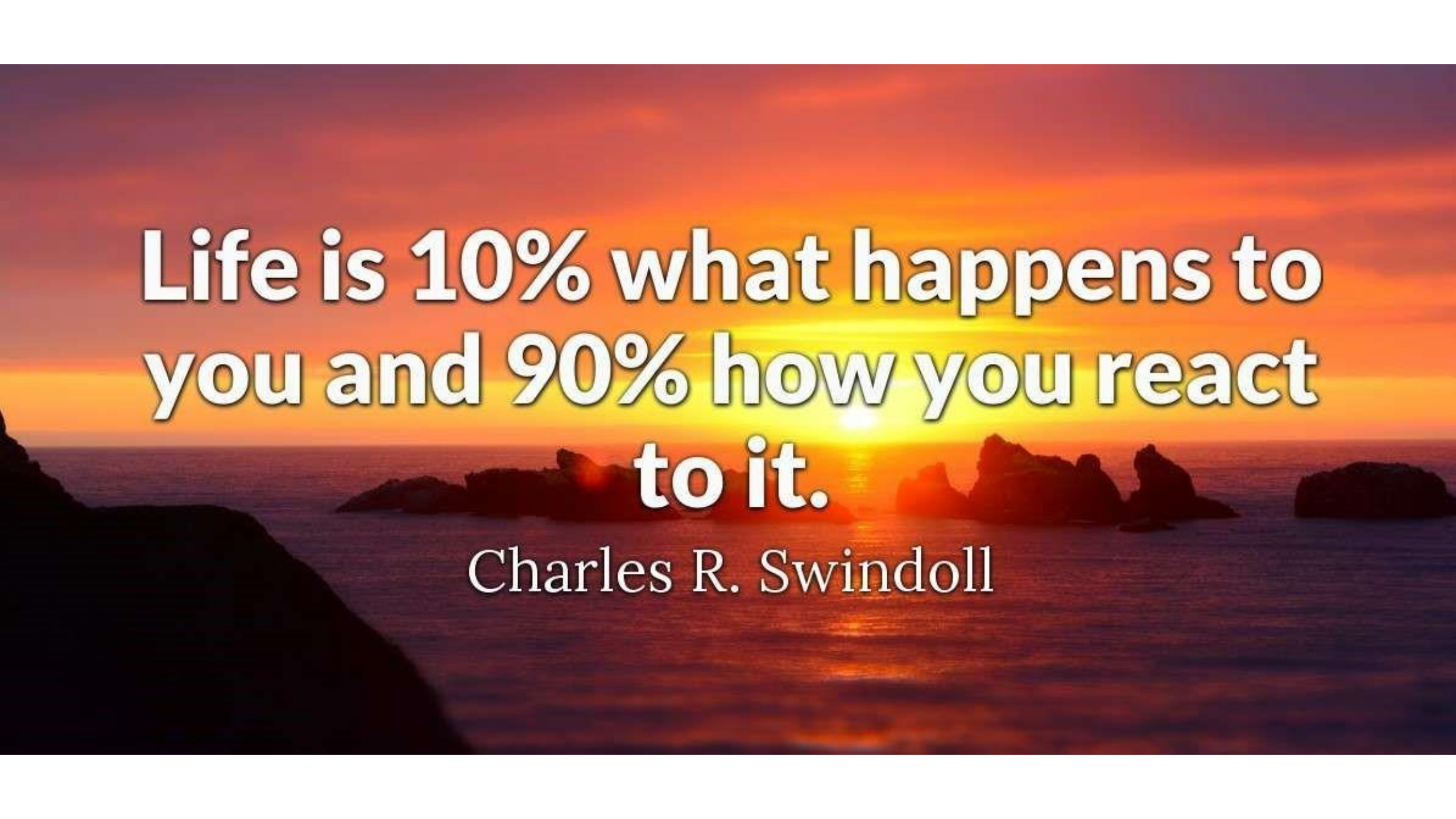


Trener – upravljanje vlastitim mislima i emocijama

Nataša Tomanović

Tuheljske Toplice, 18. rujna 2021.



A sunset over the ocean with rocky islands in the foreground. The sun is low on the horizon, casting a warm glow over the water and sky. The sky transitions from a deep orange near the horizon to a lighter, hazy orange and purple at the top. The water is dark blue with a shimmering reflection of the sun. Several dark, jagged rock formations are scattered across the horizon.

**Life is 10% what happens to
you and 90% how you react
to it.**

Charles R. Swindoll



Happy



Angry



Sad



Frustrated



Sneaky



Scared



Surprised



Shy



Bossy



Sleepy



Embarrassed



Mean



Proud



Nervous



Silly



Disappointed



Confused



Impatient



Curious



Kind



Obnoxious



Excited



Grumpy

Prvi udar emocije

Mehanizmi

1. Autonomni
2. Hormonalni
3. Bihevioralni

Podloge

1. Genetika/Struktura osobnosti
2. Osobna iskustva/Okolina
3. Odabir/Odluka



Fear is a reaction.

Courage is a decision.

Winston Churchill

EMOCIJE U SPORTU

OSNAŽUJUĆE

- Pozitivna trema (uzbuđenje)
- Bijes (do određene granice)
- Radost/zadovoljstvo
- *Flow*

...

INHIBIRAJUĆE

- Negativna trema (anksioznost)
- Bijes (kad nam „padne roleta”)
- Razočaranje

...

Razlika = količina hormona – osjećaj u tijelu - misli

BUTTERFLY TEHNIKA



Butterfly Hug

Calm and soothe yourself with the butterfly hug when you are feeling sad, angry or hurt.

Take a moment while doing the butterfly hug and close your eyes.
.....
Using your imagination go to a place where you feel safe, calm, and happy.

What images, colors, sounds, and scents do you observe in your safe place?

PRACTICE SELF-SOOTHING

1 Cross both arms over your chest and place each hand on your shoulder. Breathe.	2 Gently begin tapping each hand one at a time on your arms. Tap for 10 counts.	3 Pause and take a deep breath. Continue tapping your arms until you feel more relaxed.
---	--	--

© 2020 Neurons Away

POBJEDNIČKE POZE – DR. AMY CUDDY



POBJEDNIČKE POZE – DR. AMY CUDDY



MINDFULNESS TEHNIKA 5-4-3-2-1

5 STVARI KOJE MOŽEMO VIDJETI

4 ZVUKA KOJA MOŽEMO ČUTI

3 FIZIČKA OSJETA KOJA MOŽEMO OSJETITI

2 MIRISA KOJA MOŽEMO NAMIRISATI

1 OKUS KOJI MOŽEMO OKUSITI

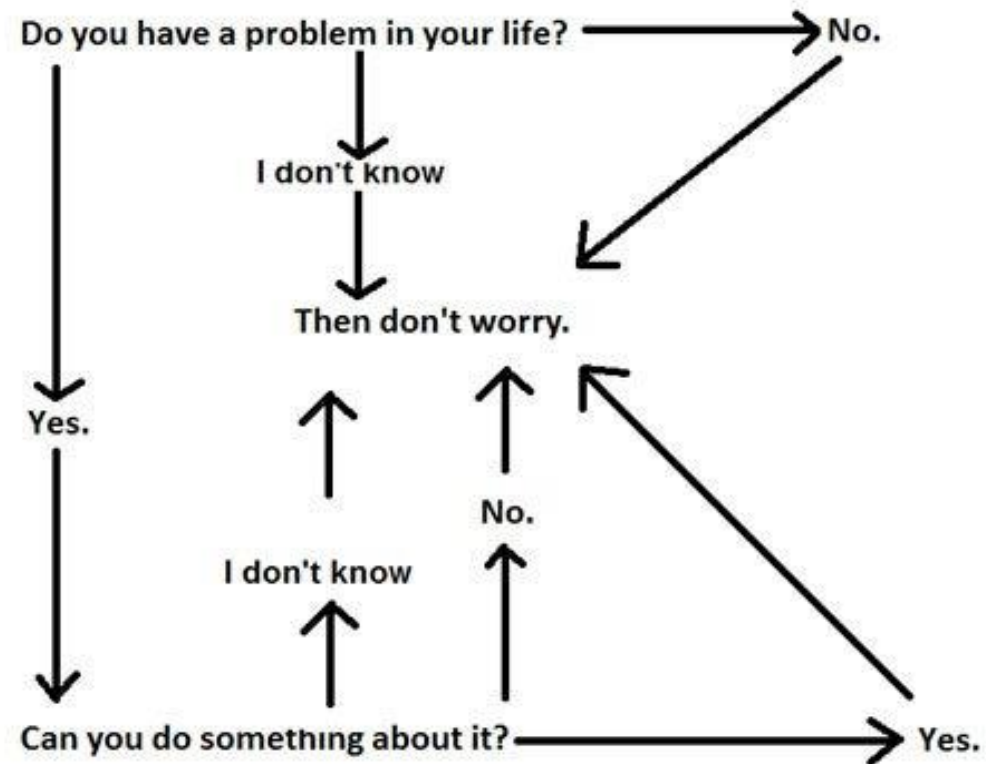
Tko nas je naučio misliti?



Ruminacija



Don't Worry Be Happy



Pacing – pacing – pacing - leading

NLP tehnika uspostavljanja odnosa (*rapport*) i vođenja u promjenu „Strah me je.“, „Boli me.“ itd.

1. „Razumijem kako ti je.“
2. Zrcaljenje ponašanja (govor tijela + ton)
3. Što je najgore što se može dogoditi? – da vidimo posljedicu (Utopit ću se, stat ću, bit ću posljednji, otpast će mi ruka...)
4. Ako se to dogodi, ja ću...

REFRAMING – NLP tehnika

RE + FRAME = dati novi (emotivni) okvir postojećoj slici

Nisam doživio neuspjeh nego sam pronašao tisuće načina na koje to ne funkcionira. – T. Edison

Mind Control to Major Tom

Kavalir

Ne mogu (JOŠ)

Bol = znak da si na putu napretka

Sprega um-emocija-tijelo

Na treningu:

- Vježbati vježbe fokusirane na osjećaj u tijelu
- Kakav je osjećaj u tijelu?
- Kako se osjećaš dok tako radiš?
- Možeš li nešto popraviti?
- Feedback – bez ALI, odvajati pozitivni i negativni dio
- RR!!!

Razgovor kao priprema za utrku:

- Osvrt na što je sve napravljeno na treningu
- Fokus na sebe i svoju izvedbu
- Rituali prije utrke
- RR!!!

MINDSET ORIJENTIRAN PREMA RASTU – Dr. C. Dweck

FIKSNI (FIXED) MINDSET

Želi izgledati uspješno/bititi najbolji

- Izbjegava izazove
- Lako odustaje na preprekama
- Prezire trud
- Bježi od (negativne) kritike
- Interno orijentiran ka problemu

MINDSET ORIJENTIRAN PREMA RASTU (GROWTH)

Želi učiti i napredovati (put je cilj)

- Jedva čeka izazove
- Nastavlja unatoč preprekama
- Trud vidi kao put do savladavanja vještine
- Uči iz (negativne) kritike
- Interno orijentiran ka rješenju

DODATNE TEHNIKE – vremenski zahtjevnije

- Mindfulness vježbe disanja
- Progresivna relaksacija mišića
- Autogeni trening
- Meditacija

Hvala na pozornosti

Info: + 385 99 626 73 13
nata.tomanovic@gmail.com