

## Utdanning Kognitiv idrettspsykologi 2025 - 2027

### 2025

#### **Samling 1: Tir 11.nov – ons 12.nov (2 dager)**

- Kognitiv tilnærming – grunnleggende begreper og metoder
- Idrettspsykologi i et historisk perspektiv

Undervisere: Anne Marte Pensgaard og Tom Henning Øvrebø

Sted/kl.: Olympiatoppen, kl.09.00 – 16.00

#### **Samling 2: Tir 16.des – tor 18.des (3 dager)**

- Psykisk helse i (topp)idrett: Kliniske tilstander, kartlegging og tiltak
- Ferdighetstrening 1 (dag 3)

Underviser: Tom Henning Øvrebø

Ferdighetstr.: Tom Henning Øvrebø

Sted/kl.: NFKTs kurslokaler, kl.09.00 – 16.00

### 2026

#### **Samling 3: Ons 25.feb – tor 26.feb (2 dager)**

- Kognitiv terapi i et idretts- og prestasjonsperspektiv. Virkeområder for idrettspsykologisk rådgivning
- «Growth» og «fixed mindset»

Undervisere: Anne Marte Pensgaard og Dag Andre Nilsen

Sted/kl.: Sted bestemmes senere, kl.09.00 – 16.00

#### **Samling 4: Man 27.april – ons 29.april (3 dager)**

- REDS og spiseforstyrrelser
- Søvnproblemer
- Ferdighetstrening 2 (dag 3)

Undervisere: Øyvind Røe (REDS og spiseforstyrrelser) og Ståle Pallesen (Søvn)

Ferdighetstr.: Tom Henning Øvrebø

Sted/kl.: NFKTs kurslokaler, kl.09.00 - 16.00

#### **Samling 5: Man 8.juni – tir 9.juni (2 dager)**

- Doping og avhengighetsproblematikk
- Smerter

Underviser: Christine Wisløff (Doping), Dag Sørum (Avhengighet), Egil A. Fors (Smerter)

Sted/kl.: NFKTs kurslokaler, kl.09.00 – 16.00

**Samling 6: Man 7.sept – ons 9.sept (3 dager)**

- Utbrenthet og utmattelse hos utøvere og trenere
- Rehabilitering ved idrettsskader
- Ferdighetstrening 3 (dag 3)

Undervisere: Göran Kämtta (utbrenthet og skade) og Marte Bentzen (utbrenthet)

Ferdighetstr.: Tom Henning Øvrebø

Sted/kl.: NFKTs kurslokaler, kl.09.00 - 16.00

**Samling 7: Man 9.nov – ons 11.nov (2 dager)**

- Grunnleggende stressteori, CATS
- Mindfulness

Undervisere: Hege Eriksen (CATS), Anders Meland (Mindfulness)

Sted/kl.: NFKTs kurslokaler, kl.09.00 - 16.00

**2027****Samling 8: januar (3 dager)**

- Motivasjon og atferdsendring.
- Konsentrasjon og spenningsregulering
- Ferdighetstrening 4 (dag 3)

Undervisere: Anne Marte Pensgaard

Ferdighetstr.: Anne Marte Pensgaard og Tom Henning Øvrebø

Sted/kl.: NFKTs kurslokaler, kl.09.00 - 16.00

**Samling 9: mars (2 dager)**

- Teamutvikling
- Trener/utøver-relasjonen

Undervisere: Anne Marte Pensgaard (Teamutv.) og Anne Fylling Frøyen (T/U-relasjonen)

Sted/kl.: NFKTs kurslokaler, kl.09.00 - 16.00

**Samling 10: mai/juni (2 dager)**

- Oppsummering, veien videre

Undervisere: Anne Marte Pensgaard og Tom Henning Øvrebø

Sted/kl.: Olympiatoppen, kl.09.00 - 16.00