

Utdanning Kognitiv idrettspsykologi 2025 - 2027

2025

Samling 1: Tirsdag 11.november – onsdag 12.november (2 dager)

Tema: Dag 1: Innføring i grunnleggende kognitiv atferdsterapi (del 1)

- Innføring i kognitive prinsipper

Dag 2: Innføring i grunnleggende kognitiv atferdsterapi (del 2) og Idrettspsykologi i et historisk perspektiv

- Ulike retninger (CBT, MCT, ACT)
- Sentrale utviklingstrekk. Idrettspsykologi nasjonalt og internasjonalt

Undervisere: Anne Marte Pensgaard og Tom Henning Øvrebø

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

Samling 2: Tirsdag 16.desember – torsdag 18.desember (3 dager)

Dag 1 og 2: Kognitiv atferdsterapi i et idretts- og prestasjonsperspektiv

- Kliniske tilstander med hovedvekt på depresjon- og angstlidelser, kartlegging og tiltak.
- Idrettsspesifikke risikofaktorer

Dag 3: Ferdighetstrening- Den kognitive diamant, ABC (DE), kognitiv kasusformulering

Underviser: Tom Henning Øvrebø

Ferdighetstr.: Tom Henning Øvrebø

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

2026

Samling 3: Mandag 23.februar – tirsdag 24.februar (2 dager)

- Kognitiv tilnærming i et idretts- og prestasjonsperspektiv. Virkeområder for idrettspsykologisk rådgivning

- «Growth- og fixed mindset»

Undervisere: Anne Marte Pensgaard (Kognitiv tilnærming) og Dag Andre Nilsen (Mindset)

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

Samling 4: Mandag 20.april – tirsdag 21.april (2 dager)

- REDS og spiseforstyrrelser

- Søvnproblemer

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

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

Samling 5: Mandag 8.juni – onsdag 10.juni (3 dager)

- Doping og avhengighetsproblematikk
- Smerter

- Ferdighetstrening 2 (dag 3)

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

Ferdighetstr.: Tom Henning Øvrebø

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

Samling 6: Mandag 7.september – onsdag 9.september (3 dager)

- Utbrenthet og utmattelse hos utøvere og trenere

- Rehabilitering ved idrettsskader

- Ferdighetstrening 3 (dag 3)

Undervisere: Göran Kämtta (Utbrenthet og skaderehab.) og Marte Bentzen (Utbrenthet)

Ferdighetstr.: Tom Henning Øvrebø

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

Samling 7: Mandag 9.november – tirsdag 10.november (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: Mandag, tirsdag og onsdag 11.13. januar 2027 (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: Mandag 1. mars – tirsdag 2. 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: Mandag 24. mai – tirsdag 25. mai (2 dager)

- Oppsummering, veien videre

Undervisere: Anne Marte Pensgaard og Tom Henning Øvrebø

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

Eksamen: 9. juni 2027 (9-12) Canvas. Arr. av Admin.