Programma Cursus Sportpsychologie voor Fysiotherapeuten

Dag 1:

8.30: Introductie: wat is sportpsychologie en wat is mentale training

9.30: Mentale vaardigheid: visualisatie

(10.30: Pauze)

10.45: Mentale vaardigheid: visualisatie (vervolg)

(12.30 Lunch)

13.00 Mentale vaardigheid: doelen stellen

(15.00 Pauze)

15.15 Mentale vaardigheid: gedachtecontrole

17.30 Einde dag 1

Dag 2:

8.30: Mentale vaardigheid: aandachttraining

(10.30: Pauze)

10.45: Mentale vaardigheid: Spanningregulatie

(12.30: Pauze)

13.00: Psychosociale aspecten van sportblessures: toepassing van theorie

(15.00: Pauze)

15.15: Casuïstieken, praktische toepassing van sportpsychologische kennis als fysiotherapeut

17.30: Einde dag 2