**Eesti Kognitiivse ja Käitumisteraapia Assotsiatsioon korraldab töötoa**

**Kognitiivsed ja käitumuslikud meetodid soorituskäitumise alases sekkumises**

**Toimumise aeg ja koht: 18. august 2017 Pärnu**

**Koolituse maht: 6 akadeemilist tundi**

**Lektor: Aave Hannus, psühholoog, spordipsühholoogiline nõustaja, PeaTreener OÜ**

**Koolituse tutvustus:**

**Kognitiivsed ja käitumuslikud meetodid soorituskäitumise alases sekkumises**

Soorituspsühholoogia põhimõtted ja tehnikad on rakendatavad spordipsühholoogias ja laiemalt kõikides valdkondades, mis on seotud püsivalt kõrgetasemelise oskuste realiseerimisega. Sooritusega seotud psühholoogiliste oskuste treening võimaldab juhtida psühholoogilist sooritust näiteks muusikutel esinemissituatsioonis, või õpilastel ja üliõpilastel hindamissituatsioonis.

Käsitletavad teemad:

* *Soorituspsühholoogia määratlus ja fookus*
* *Eneseoptimeerimisele suunatud oskuste arendamise kognitiivne kontekst*
* *Peamised sekkumismeetodid soorituspsühholoogias*

Eesmärgistamine soorituseaegsel tähelepanu ja motivatsiooni juhtimisel. Sooritust takistava sisekõne avastamine ja modifitseerimine. *In vitro* eksponeerimine soorituspsühholoogias: kujutlustreeningu modaalsused ja simulatsioonitreening. *In vivo* eksponeerimine soorituspsühholoogias. Sooritusega seotud rutiinide väljatöötamise üldised põhimõtted.

**Koolitused maksumus: EKKA liikmed ja üliõpilased 30 eurot, teised osalejad 60 eurot.**

Hinnas kohvipausid ja õppematerjalid. Lõunasöögi eest hoolitseb igaüks ise.

Info ja registreerimine elen@sensus.ee