

A man in a dark t-shirt holding a soccer ball, standing in front of a black background. To his left is a vertical orange bar. On the far left of the image is a yellow background with a white hexagonal pattern.

MENTALT MÄSTERSKAP 2.0

COACHINGPROGRAM FÖR ELITIDROTTARE

WWW.FREDDIEROTH.SE



MENTAL TRÄNING

Må och fungera bra när du presterar

Mental Träning handlar om dina mentala processer. Hur dina tankar, känslor och inre bilder påverkar ditt beteende och dagliga handlingar. Vi vet ju alla vad fysisk träning innebär, att vi regelbundet, långsiktigt och systematiskt tränar för att må, fungera och prestera bättre. Mental träning fungerar på samma sätt.



IDROTT OCH KARRIÄR

Hantera din stress och skapa fokus

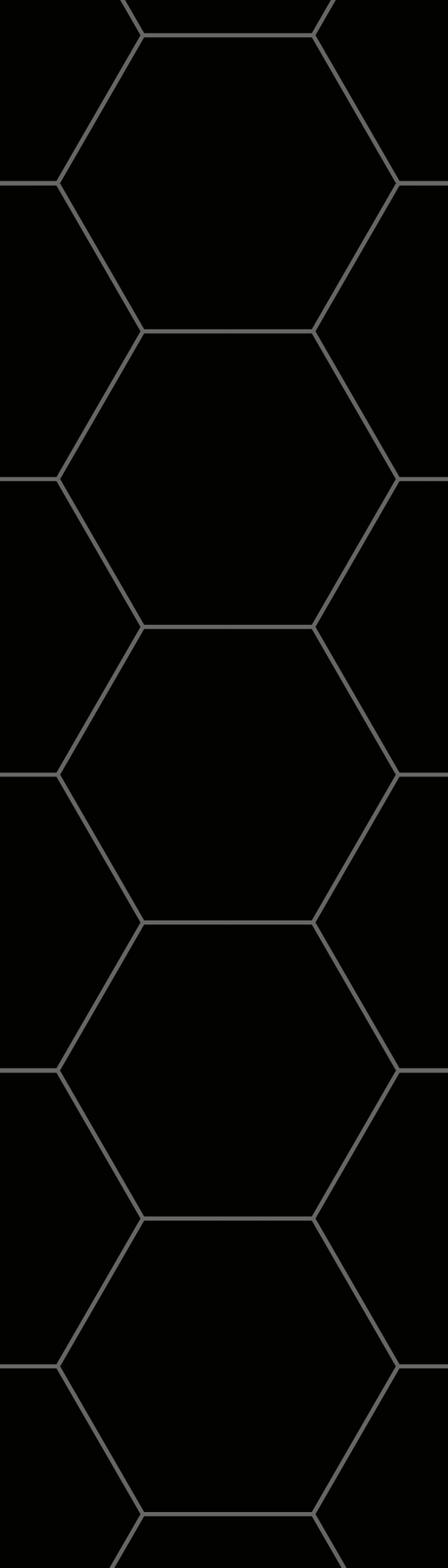
Lär dig att maximera din prestation och samtidigt, må och fungera bättre.
Hantera din stress, skapa fokus och få ett bättre självförtroende



COACHING

Hjälp till självhjälp

Coaching handlar om att hjälpa dig själv att upptäcka det du redan vet, hjälp till självhjälp. Att ta dig från ditt nuläge till önskat läge.



Tänkvärda ord

Om möjligheterna inte knackar på,
bygg en dörr.

MILTON BERLE

A decorative vertical bar on the left side of the page, featuring a yellow background with a white hexagonal grid pattern.

GOAL

MÅL

Vad vill du uppnå/göra/åstadkomma?

NULÄGE

Vad hindrar dig idag från att genomföra det du vill uppnå, göra/åstadkomma?

MÖJLIGHETER

Vilka 3 saker kan du göra den närmaste veckan, för att komma närmare ditt mål?

HANDLING

Vad kommer du göra härnäst?

FÖRVÄNTNINGAR

Perspektiv

- Jag ger dig nya sätt att se på en situation.

Stöd

- Jag stöttar dig med engagemang och förståelse.

Lösningar

- Jag hjälper dig att hitta konstruktiva lösningar på problem

Handlingsplaner

- Du och jag skapar effektiva handlingsplaner.

UPPLÄGGET

Mentalt Mästerskap 2.0

Våra mentala träningsprogram är det mest kraftfulla sättet att uppnå det du vill uppnå/göra/åstadkomma! Här arbetar vi kontinuerligt framåt utifrån den handlingsplan vi kommit överens om.

Initialt har vi samtal varje vecka, du tränar mental träning på egen hand och gör färdighetsövningar som är anpassade efter dig, dina behov och din livssituation.

Programmen är på 3, 6, 9 eller 12 månader och vi har kontinuerlig kontakt under programtiden via sms och mail.

Våra program har hjälpt hundratals elitidrottare och karriärister att uppnå sina mål!

Våra Träningsprogram



DU VILL GÖRA EN
FÖRÄNDRING NU!



BLI MENTALT STARK!



VAR LEDAREN I DITT
LIV!



90 - dagars Game Changer!

Detta program pågår under 12 veckor med samtal initialt varje vecka. Du får övningar och ljudfiler att lyssna på samt praktiska övningar för att skapa ett nytt mindset. Programmet följer vårt 8-steps formula för prestation och framgång.

Innehåll

- 8 Coachingsamtal via Zoom
- 8 mentala ljudfiler
- Individuellt mentalt träningsprogram
- Boken "Mitt mentala mästerskap"
- Praktiska färdighetsövningar
- Kontinuerlig sms-kontakt under programtiden



6 månaders program!

Många av oss vet redan VAD vi behöver göra för att lyckas, fast ändå gär vi det inte. Trots att vi så gärna VILL så uteblir resultaten. På dessa 6 månader lär du dig att skapa nya vanor och får kraftfulla verktyg som du kan använda dig av i framtiden.

Innehåll

- 12 Coachingsamtal via Zoom
- 12 mentala ljudfiler
- Individuellt mentalt träningsprogram
- Boken "Mitt mentala mästerskap"
- Praktiska färdighetsövningar
- Kontinuerlig sms-kontakt under programtiden



9 månaders program!

Detta programmet kommer inte bara lära dig nya smarta LIFE hacks, det kommer också visa dig vad skillnaden är på de som lyckas från de som inte gör det. Bli en av de få som GÖR det som behövs för att nå de riktigt STORA resultaten i sina liv

Innehåll

- 18 Coachingsamtal via Zoom
- 16 mentala ljudfiler
- Individuellt mentalt träningsprogram
- Boken "Mitt mentala mästerskap"
- Praktiska färdighetsövningar
- Kontinuerlig sms-kontakt under programtiden



INTROSAMTAL

Vi har ett gratis introsamtal på 20-30 minuter där du berättar om dig själv



BOKA PROGRAM

Du bokar ett paket som passar dig utifrån vårt introsamtal



NU KÖR VI!

Utifrån vilket paket du bokar upprättar vi en handlingsplan åt dig



FREDDIE ROTH

Jag har coachat hundratals elitidrottare och karriärister till att uppnå deras mål. Tillsammans skapar vi en relation som uppmanar till handling och utveckling. Jag kommer att utmana dig till nya tankebanor och handlingssätt.

Jag har en bakgrund som Allsvensk fotbollsspelare där en eskalerande prestationsångest ledde till psykisk ohälsa och ett förtida avslut av min idrottskarriär.

Jag vet hur det är att känna att jag inte duger som jag är och att prestera bra resultat är det enda som räknas. Men det finns andra bättre vägar att gå, för att uppnå goda och bättre resultat.

Låt mig få visa den vägen för dig.

REFERENSER



- 1+1=3. Att bryta loss eller nå sina mål är inte lätt och ibland behöver man ta hjälp. Ge Freddie chansen att hjälpa dig nå din potential och finna ro, det kommer du inte ångra!
- Bra mix av samtal, ljudfiler och övningar. Jag gillar att det var på 3 månader så att den mentala träningen hinner bli en del av ens vardag och rutiner.
- Är evigt tacksam för all hjälp jag fått, alla bra konkreta råd som jag vet kommer hjälpa mig både i min sport och arbetslivet. Känns som jag vunnit OS!

KONTAKT

WEBADDRESS

<https://www.freddieroth.se/>

E-POSTADDRESS

info@freddieroth.se

TELEFONNUMMER

0761-349900



FACEBOOK

facebook.com/freddieroth.se



INSTAGRAM

instagram.com/freddieroth/