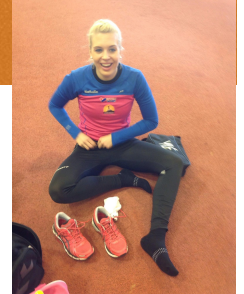
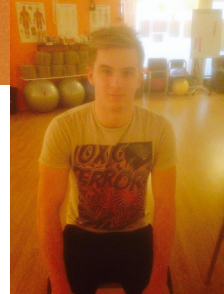


To be Hälso rehab

Tobias tufvesson i sin föreläsning

Våga se och beröra i skolan och BK i idrotten/ B - BAT

Basic body awareness therapy



- Hur kan du lära dig att hantera dina egna och andras krav på dig,
- Vill du känna värdighet i ditt idrottsutövande, och öka din självkänsla.?
- lär känna dig själv i en helt ny rörelse och tankekänsla, då vi jobbar utifrån kroppen och ditt känsloliv därifrån.
- för alla idrotter då vi jobbar med Fördjupad förståelse för den levande människans inneboende möjligheter balans, andning, frihet och medveten närvaro, och därmed förmåga att bibehålla goda funktioner livet igenom.
- Kvalitet i rörelse, snabbare återhämtning, lära sig känna den rätta känslan i sig själv, utveckla snabbhet
- och kraft inifrån, även som fysträning och i förebyggande syfte och rehabiliteringsfaserna
- Jobba med sitt inre system, inre motivation.
- Vikten av glädjen och att bli sedd som människa för att blomma.
- Träna på att värdera sina egna tolkningar i sin idrott så att man mår bra och utvecklas.
- Vad kan du som tränare-ledare-idrottare- lärare göra? Värderingar, möte människosyn.
- Vad är för mycket krav, hur ger vi dom bästa förutsättningarna för våra aktiva, tränar vi för lite eller för mycket?
- Våga se och beröra/ Självkänsla i skolans värld,
- hur jobbar vi med elevernas självkänsla och självbild? att orka vara närvarande i sig själv för att kunna allt vad innebär att vara ung.
- Hur jobbar vi med elever och lärare i deras förhållningssätt mot sig själv och varandra. Genom att jobba med kroppen skapar vi vägen till egen grundning och trygghet.
- .Stort fokus på hur mötet påverkar oss och ger oss möjlighet till ökade resurser i kropp och själ.
- Vad är en kränkning och hur blir jag tydlig i mitt förhållningssätt mot människan runt mig? Att arbeta via kroppen och där vi vågar se och beröra sättet att leda samt tryggheten för gruppen.
- Ett förhållningssätt som kan vara grunden i ledarskap i företag, idrottsföreningar, skolor och inom vården. Det är ej ok att släcka någons annans låga för att din egen ska skina.