



Haus
hugarþjálfun

Í heilsu- og forvarnarviku Reykjanesbæjar bjóða félögin í samstarfi við Reykjanesbæ upp á fyrirlestur Hreiðars Haraldssonar, hugarþjálfara hjá Haus hugarþjálfun, um mikilvægi þess að íþróttafólk vinni eftir skýrt skilgreindum gildum innan vallar sem utan.

Í fyrirlestrinum fjallar Hreiðar um hvernig einbeiting íþróttafólks á að framkvæma eigin gildi bæði í keppnum og í daglegu lífi stuðlar að öflugra sjálfstrausti og gerir það stöðugra í mótlæti, bæði á íþróttavellinum sem og í lífinu sjálfu. Þetta er fyrirlestur sem ekkert íþróttafólk ætti að láta framhjá sér fara.

Haus hugarþjálfun veitir íþróttafólki, íþróttforeldrum, íþróttþjálfurum og íþróttaliðum fræðslu og þjálfun um hvernig eigi að styrkja þá hugarfarslegu þætti sem eru grundvöllur árangurs og ánægju í íþróttum.

Haus hugarþjálfun er hugarfóstur og afrakstur vinnu íþróttasálfræðiráðgjafans Hreiðars Haraldssonar.

Þekkinguna sem Hreiðar byggir sína vinnu á öðlaðist hann í BS námi í sálfræði í Háskóla Íslands sem hann kláraði árið 2011 og MS námi í íþróttasálfræði í Háskólanum í Lundi sem hann kláraði árið 2014. Auk þess hefur handboltaiðkun Hreiðars á öllum aldurstigum, handboltþjálfun og fjögurra ára vinna sem íþróttasálfræðiráðgjafi reynst Hreiðari dýrmæt reynsla sem litar vinnu Hreiðars enn frekar af þekkingu á íþróttum og ýmsum hliðum þeirra.

Hægt að opna fyrirlesturinn [HÉR](#)

