



**Vinnustofa**  
**3.- 4. nóvember**

**Tími:**  
**lau: 9:00-16:00**  
**sun: 9:30- 12:00**

**Verð**  
**15.000 kr.**

# *Sýnum* **KARAKTER**

Þjálfun sálræna þátta  
the 5C's með skilvirkum aðferðum

**Dr. Chris Harwood**

Íþróttasálfr., prófessor Loughborough háskóla

**Dr. Karl Steptoe**

Íþróttasálfræðingur, Leicester City FC Academy

Markmið vinnustofunnar er að hjálpa þjálfurum að skilja og skipuleggja hvernig þeir geti fléttað hugmyndafræði the 5C's inn í sína þjálfun, óháð íþrótt. Á sunnudeginum verður farið í Egilshöll þar sem þjálfarar fá tækifæri til að vinna verklega með hugmyndafræðina á vellinum. Þátttakendur fá bókina, miða á ráðstefnuna 2. nóv ásamt hádegismat á laugard.



**UMFÍ**