

# FOGDÖ & PLATE

## TIPS (Tillämpad IdrottsPSykologi - online)

Vi erbjuder on-linebaserad, tillämpad idrottspsykologisk rådgivning, på fyra nivåer. Dina behov och önskemål styr ditt val.

---

### PREMIUM NIVÅ

Tillgång till samtalsstöd och konsultation online på vald plattform – uppföljning av individuellt träningsprogram

Möjlighet till fysiska träffar

Tre böcker: *VarDagsPrestation*, *103 Mentala Metoder* och *Mental Rådgivning* - med studiehandledningar

Möjlighet att göra PPP-testet på [www.plate.nu](http://www.plate.nu) – med utfallande träningsråd hämtade från *103 Mentala Metoder*.

Löpande avstämning och reflektion enligt modellen: *Vad hände?, Vad kände? Vad lärde?*

Er idrottspsykologiske rådgivare: XX, Mobil 070-XXX XXX, Email ...

Löpande under minst 12 månader. (Två månaders uppsägningstid)

Investering: 2.500 SEK/månad exklusive moms. Faktureras via email.

---

### STANDARDPAKET

Två böcker: *VarDagsPrestation* och *103 Mentala Metoder*, med studiehandledningar

Möjlighet att göra PPP-testet på [www.plate.nu](http://www.plate.nu) – med utfallande träningsråd hämtade från *103 Mentala Metoder*.

Investering: 1.000 exklusive moms, engångskostnad. Faktureras via email.

*Denna nivå passar den som vill jobba med tillämpad idrottspsykologisk rådgivning, både inom idrotten och i andra prestationsmiljöer. Exempel, metoder och övningar hämtas både från idrott, näringsliv och offentligt liv. Egenstudier.*

---

## **STANDARDPAKET med föräldrastöd/coachstöd**

Två böcker: *Mental Rådgivning – din väg till målet* och *103 Mentala Metoder*, med studiehandledningar

Möjlighet att göra PPP-testet på [www.plate.nu](http://www.plate.nu) – med utfallande träningsråd hämtade från *103 Mentala Metoder*.

Möjlighet för förälder/coach att konsultera idrottspsykologisk rådgivare on-line.

Investering: Engångskostnad 1.000 SEK, plus 1.000 SEK/mån, exklusive moms. Faktureras via email.

*Samma målgrupp som ovan men här får föräldern/coachen extra stöd i en specialskriven bok. Denna nivå är lämpad för den unge idrottaren som mår bra av stöd från/av en vuxen/förälder eller en person som valt att jobba med en coach. Här finns också möjlighet att konsultera en professionell idrottspsykologisk rådgivare vid behov.*

---

## **STARTPAKET**

En bok: *103 Mentala Metoder*, med studiehandledning.

Möjlighet att göra PPP-testet på [www.plate.nu](http://www.plate.nu) – med utfallande träningsråd hämtade från *103 Mentala Metoder*.

Investering: 500 exklusive moms, engångskostnad. Faktureras via email.

*Denna nivå är lämpad som start och introduktion till den tillämpade idrottspsykologin. Här jobbar man med sig själv, utan extern hjälp, men med stöd i övningar och metoder som hämtas från boken ovan.*

Mer information om **TIPS**.

Vänligen kontakta Johan Plate 070-595 84 32 eller [johan@plate.nu](mailto:johan@plate.nu)