



**"TAKE CONTROL
OF YOUR
EMOTIONS
BEFORE YOUR
EMOTIONS TAKE
CONTROL OF YOU"**



**TERVETULOA TYÖPAJAAN,
MITEN VAPAUTAT HENKISET
VOIMAVARASISI TUNTEITA
SÄÄTELEMÄLLÄ**

Jos tunteet vievät harjoituksissa ja kilpailuissa *suoritusta* väärille teille, niin tiesitkö että voit vaikuttaa siihen omalla toiminnallasi? Työpajassa saat muun muassa tietoa erilaisista tunteidensäätelyn keinoista, ja pääset pohtimaan tunteiden ja ajatusten merkitystä urheiluasuoritukseen. Tule meidän työpajaan kuuntelemaan ja keskustelemaan mielenkiintoisesta aiheesta. Kaikki aiheesta kiinnostuneet ovat tervetulleita!

23.4.2023

**Urheiluopisto/
etämahdollisuus**

klo 10-12

Huom!

limoittautuminen 20.4 mennessä
Google formsiin (linkki erikseen)

Lisätietoja työpajasta harri.norberg@gmail.com/0500343303
tai pahkalalaura96@gmail.com/0442158388

AIHEESTA KERTOMASSA

**LIIKUNNANOJAAJAT PIRITA,
LAURA JA JULIAANA**