

## Тренинг «Боевой настрой на все случаи жизни»

*Гордеенок Мария Борисовна, спортивный психолог, практикующий психолог,  
мотивационный терапевт, автор и ведущая тренингов по спортивной  
психологии.  
г. Иркутск*

Тренинг «Боевой настрой на все случаи жизни» подготовлен спортивным психологом и адаптирован для любой сферы жизни человека как универсальная модель поддержания устойчивой мотивации для достижения успеха и поставленных целей.

На тренинге автор разобрала с участниками все существующие виды спортивного настроя, их различия и простые способы самодиагностики и самокоррекции для перехода и активации «Боевой готовности», которую характеризуют: сосредоточенность на процессе, оптимальный уровень уверенности в себе и наполненность большим объемом положительной энергии.

Особое значение уделялось определению своего уровня уверенности в себе, от которого зависит эмоциональное и физическое состояние человека и его мотивация, а также способам перехода в оптимальное состояние уверенности, необходимое для боевого настроя.

Также участники тренинга познакомились с техниками саморегуляции через простые дыхательные и двигательные упражнения, которые используются в спорте для быстрой коррекции неблагоприятных предстартовых состояний: апатии и лихорадки.

В конце тренинга все участники ощутили в себе присутствие Боевого ДУХа и полную боевую готовность.