

HERO

PSYKOLOGISEN PÄÄOMAN KONSEPTI

Psyykkinen valmennus



MIKÄ ON HERO?

H = HOPE (TOIVEIKKUUS)

E = EFFICACY (PYSTYVYYS)

R = RESILIENCE (SINNIKKYYS/SITKEYS)

O = OPTIMISM (OPITMISTISUUS)

Psykologinen pääoma tarkoittaa ihmisen tapaa suhtautua maailmaan: optimismia, toiveikkuutta, luottamusta omiin kykyihin ja sitkeyttä

Tavoitteena on, että tulet tietoisemmaksi positiivisesta tavoitteellisesta toiminnasta, omasta psykologisesta pääomastasi ja saat keinoja niissä kehittymiseen

1. Toiveikkuus

- Toiveikkuus on polun eli toimintapojen rakentamista kohti tavoitetta. Se on myös sitä, että jatkaa tavoitettaan kohti rakentamallaan polulla vaikeinakin hetkinä eikä luovuta!
- Toiveikkuus on positiivisen motivaation tila, johon vaikuttaa käsitys omasta toimijuudesta ja poluista, jotka johtavat haluttuun tavoitteeseen
- Toiveikkuus on arjessa tuttu käsite. Toivo voi tarkoittaa toivoa paremmasta huomisesta tai se voi tarkoittaa toivomusta, joka lähetetään vaikkapa joulupukille. Joka tapauksessa toivo saa ihmisen suuntaamaan kohti jotain positiivista päämäärää. Se on ikään kuin kaihoa ja mielikuvitusta, joita tarvitaan tulevaisuuden varalle, aivan kuten jalkapalloilija tarvitsee joukkueita, joka seisoo hänen rinnallaan vaikeina hetkinä!

TEHTÄVÄ:

1. *Määritä itsellesi tavoite jalkapalloilijana! Kirjaa ylös, mitkä asiat muodostavat polun kohti tavoitettasi TS. mitä konkreettisia asioita ja valintoja sinun tulee tehdä, jotta pääset tavoitteeseen?*
2. *Mitkä asiat voivat heikentää toiveikkuuttasi TS. mitkä asiat voivat vaikeuttaa tavoitteeseen pääsemistä? (Kirjaa nämä asiat ylös, jotta olet valmistautunut selviämään niistä eikä ne pääse yllättämään sinua!)*

1. Toiveikkuus

- Pohdi, miten toiveikkuus ilmenee klipeissä.
- Mikä oli päämäärä ja mitkä olivat keinot sen toteuttamiseksi?

Barcelona vs PSG



Paul Pogban puhe MM 2018 finaalissa

