



SVENSK IDROTTS-
PSYKOLOGISK FÖRENING
PRESENTERAR
VÅRKONFERENS 2019

**SELF COMPASSION
& MINDFULNESS**

23-24 MARS 2019

Anmäl dig senast 1 mars

Mer information och anmälan www.svenskidrottspsykologi.se

SIPF

Svensk Idrottspsykologisk Förening

BOSÖN

VÅRKONFERENS 2019

23-24 MARS

PÅ BOSÖN

LIDINGÖ



Self-compassion (självmedkänsla) och Mindfulness (medveten närvaro) har på senare år fått stort inflytande på tillämpningen av idrottspsykologi både i Sverige och internationellt. Vi vill med denna konferens ge möjlighet att ta del av några världsledande forskare och tillämpares perspektiv av begreppen och skapa förståelse för hur de kan tillämpas i praktiken.

ANMÄLAN SENAST 1 MARS

Tränare, ledare, idrottsaktiva, forskare, idrottspsykologiska rådgivare, studenter samt alla med intresse för idrottspsykologi är välkomna till vårkonferensen.

FÖRELÄSARE



Mark B. Andersen



Lotta Schelin



Ken Goss



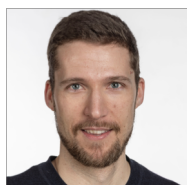
Andreas Ivarsson



Camilla Sköld



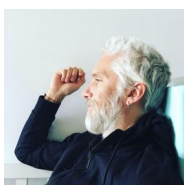
Thomas von Scheele



Philipp Röthlin



Torbjörn Josefsson



Pake Hall

I ÅR PRESENTERAS NÅGRA SPÄNNANDE NYHETER

01 nätverkscafé där frågor får svar och möten och kontakter skapas

02 nytt för i år är posters där studenter presenterar de senaste C- och D-uppsatserna

Vid eventuell avanmälan

Avanmälan till konferensen ska ske skriftligen till kontakt@svenskidrottspsykologi.se senast 1 mars, för att deltagare ska få tillbaka konferensavgiften. Återbetalning görs inte om avanmälan sker senare än 1 mars, undantag ges vid uppvisande av sjukintyg. Deltagare som inte kan nyttja sin konferensplats kan efter överenskommelse med SIFP överlåta platsen till en annan person.

KOSTNAD

Medlemmar i SIFP: 1095 kr. För studentmedlemmar med studentlegitimation 720 kr.
Ej medlemmar i SIFP: 1495 kr. För studenter med studentlegitimation 920 kr.
I konferensen ingår föreläsningar, lunch och fika.

MEDLEMSAVGIFT

Privatpersoner 250kr/år.
Studenter 150 kr/år.
Organisationer/företag 400 kr/år.

ANMÄLAN

Sker via registreringsformulär på svenskidrottspsykologi.se Avgifter betalas till SIFP: BG 5377-0392 eller Swish-nummer 123 216 9399
senast 1 mars. Ange fullständigt namn, e-post samt texten "konferens 2019".

MER INFORMATION

På hemsidan www.svenskidrottspsykologi.se och sociala medier.

BOKNING AV RUM PÅ BOSÖN

Vi har reserverat några rum till den **1 mars**, därefter återtar Bosön rummen. Kontakta reception 08-699 66 02. Ange "SIFP- konferens". Pris i dubbelrum, hotell 1325 kr/natt (663 kr/pers.)

ANMÄLAN MIDDAG

Middags-buffé lördag 23 mars: 150 kr. Meddelas **senast 1 mars** till kassör Åsa Mattsson på e-post: asa.mattsson@crowmountain.com
Ange även önskemål om specialkost

VÅRKONFERENS 2019

23-24 MARS

PÅ BOSÖN LIDINGÖ

DETALJPROGRAM

LÖRDAG 23 MARS

- 13.00-14.00 REGISTRERING OCH FIKA**
- 14.00-14.15 VÄLKOMNA TILL SIFP KONFERENS**
Ulrika Billme, ordförande SIFP
- 14.15-15.00 PHILIPP RÖTHLIN (PhD)**
Philipp har tidigare forskat kring mindfulness baserade interventioner och är knuten till Swiss Federal Institute of Sport Magglingen. På senare tid har hans forskning specifikt riktats mot self-compassion inom idrotten.
- 15.00-15.45 CAMILLA SKÖLD (MD)**
Camilla är certifierad lärarutbildare i Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) och utbildare i Mindful Self-Compassion (MSC) samt kursansvarig för Mindfulnessbaserad Stresshantering på Karolinska Institutet. Hon har utövat mindfulness i snart 20 år.
- 15.45-16.00 PAUS**
- 16.00-16.45 PAKE HALL**
Pake är utbildad lärare inom Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) och pratar i radio P1 om mindfulness. Han har i rollen som Mindfulness- och yogalärare introducerat 1000-tals människor till mindfulness och meditation.
- 16.45-17.30 LOTTA SCHELIN**
Lotta gjorde 2014 sitt 73:e landslagsmål i fotboll, vilket är fler än någon annan fotbollsspelare genom tiderna. Lotta kommer att berätta om sina egna erfarenheter kopplat till self-compassion och mindfulness i idrotten.
- 17.30-17.45 PAUS**
- 17.45-18.30 SIFP's ÅRSMÖTE**
- 18.30-19.00 NÄTVERKSMINGEL**
- 19.00- MIDDAG**

SÖNDAG 24 MARS

- 09.15-09.30 INLEDNING DAG 2**
- 09.30-10.30 KEN GOSS (PhD)**
Ken är klinisk psykolog och har drivit utvecklingen av Compassion Focused Therapy for Eating Disorders (CFT-E). Han har de senaste 20 åren forskat och jobbat tillämpat inom detta område i nära samarbete med Paul Gilbert.
- 10.30-11.00 FIKA & POSTER SESSION**
En helt ny poster session med de hetaste idrottspsykologiska C- och D-uppsatserna.
- 11.00-12.00 MARK B. ANDERSEN (Prof.)**
Mark är en av världens mest erkända forskare inom idrottspsykologi och har nyligen gett ut en bok med titeln "Being mindful in sport and exercise psychology: Pathways for practitioners and students". (Kommer vara med via skype-länk från Australien).
- ANDREAS IVARSSON (Ass. Prof.)**
Andreas är en mycket uppskattad forskare från Högskolan i Halmstad. Han har publicerat flera vetenskapliga artiklar runt ämnet self-compassion och mindfulness. Andreas sitter med i Arsenal's medicinska forskningsgrupp.
- 12.00-13.15 LUNCH**
- 13.15-14.00 TORBJÖRN JOSEFSSON (PhD)**
Torbjörn är doktor i psykologi på Högskolan i Halmstad. Han kommer att berätta om Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) för lagidrott och ta upp reflektioner och rekommendationer gällande att arbeta med MAC i ett idrottslag.
- 14.00-14.45 THOMAS VON SCHEELE**
Thomas von Scheele är tidigare världsmästare i bordtennis och har 13 års erfarenhet som förbundskapten. Thomas gick in i väggen för 2 år sedan och har använt mindfulnesssträning som en väg tillbaka.
- 14.45-15.15 NÄTVERKSCAFÉ**
- 15.15-15.45 PANELDISKUSSION**
- 15.45-16.00 SUMMERING OCH AVSLUT**