

# Föreläsning i tävlingspsykologi – hur blir DU bäst när det gäller?

Kan du ibland känna att nervositeten spelar dig ett spratt när du ska ut på tävlingsbanan? Är det kanske så att nervositeten hindrar dig från att tävla eller att visa vad du och hunden faktiskt kan?

Då är det dags att göra något åt det!

## Välkommen till JBK den 12 november kl 18:30!

Föreläsare är **Helene Rygert** som är tävlingsinstruktör i SBK, tävlingsledare, har tävlat på elitnivå i både lydnad och bruks med championat. Har varit några år i agilitybranschen men satsar återigen på Brukset med ny hund!

Hoppas vi ses!

Anmälan sker till [hus@jbhk.se](mailto:hus@jbhk.se) senast den 6/11. En föreläsning för våra medlemmar som är gratis. Fika finns att köpa!



*“Jag har sedan många år tillbaka intresserat mig för psykologin bakom tävlandet, ända sedan jag tävlade i hoppning för väldigt många år sedan och mina ben blev till spaghetti när jag skulle rida in. Om ni visste hur svårt det är att sitta kvar på en pigg, hoppande häst med ben som är som förkokt spaghetti... Då bestämde jag mig för att göra något åt det och har sedan dess fördjupat mig i ämnet och tänkte dela med mig av den resan samt ge er verktyg för er egen resa mot stadiga ben på tävlingsbanan!”*

*Helene Rygert*