

# Konkurrencenerver – hvad, hvorfor og hvordan?

Kender du fornemmelsen af kriller i maven når du skal til konkurrence, det gør vi nok lidt alle sammen. SÅ kom til Temadag i klubhuset

**Lørdag d. 6. april fra kl. 8.30 til 14.00.**

I DCH er grundlaget for træningen at gå til konkurrencer, hvilket vi også er mange, som ynder at deltage i. Vi har vist alle sammen haft mere eller mindre kriller i maven i tiden op til konkurrencedeltagelse, men hvordan kan vi arbejde med dette, så det kan bruges positivt og konstruktivt og ikke bliver en hindring for vores succes ved konkurrencer?

Jeg hedder Charlotte Johansen og er kredsinstruktør i DCH, har været aktiv konkurrencefører siden efteråret 2005. I de seneste par år er jeg blevet mere bevidst om, hvordan jeg kan arbejde med mig selv op til konkurrencerne, både dagene op til og under selve konkurrencen. Mine tanker og overvejelser har jeg også brugt til at hjælpe andre hundeførere i kredsen med at gå til konkurrence.

I mit oplæg om dette vil jeg komme ind på følgende:

- \* Hvad er konkurrencenerver og hvorfor får vi dem?
- \* Hvordan kan vi arbejde med os selv
- \* Hvad vil jeg opnå? Hvor er jeg nu? Hvordan opnår jeg mit mål?

Pris: 50 kr. medlemmer inkl. Kaffe, morgenmad samt frokost, drikke varer kan købes.

Tilmelding til Jonna Andersen 24 45 16 70 senest den 1. april.

Betaling: Mobil Pay 24 4516 70 eller ring til Jonna.

